

راهنمای کامل: چگونه هر وقت خواستیم تمرکز فوق العاده را فعال کنیم

نویسنده: دن کو

تاریخ انتشار: ۱۸ ژانویه ۲۰۲۶

ترجمه کامل فارسی

عنوان اصلی

Full guide: how to unlock extreme focus on command

شما چیزی نزدیک به توانایی خود را تجربه نکرده اید. و اگر یاد بگیرید که چگونه آن توان را در خود فعال کنید، می‌توانید کاری را انجام دهید که اکثر مردم آن را غیرممکن می‌دانند. متأسفانه اکثر مردم برداشتی کاملاً وارونه از موفقیت دارند. آن‌ها فکر می‌کنند که باید ۱۲ ساعت در روز مانند کارآفرین مورد علاقه خود کار کنند تا هر شکلی از نتیجه را ببینند. واقعیت این است که شما مسئولیت‌هایی دارید. من آن را دریافت می‌کنم. برخی از شما نمی‌توانید زمان را به شکلی جادویی به عقب برگردانید. شما ممکن است شغل، فرزندان، همسر داشته باشید. آن چیزها مهم است. به این معنی که احتمالاً یک ساعت در روز فرصت دارید که بتوانید برای آینده‌ای بهتر وقت بگذارید. و این یک چیز عالی است، زیرا شما می‌توانید زندگی خود را در ۳۶۵ ساعت به شدت تغییر دهید. یک ساعت در روز. یک پروژه معنادار یک چشم انداز برای آینده شما اگر بتوانید ۸ ساعت را صرف ساختن رویاهای دیگران کنید، می‌توانید ۱ ساعت را صرف ساختن رویاهای خود کنید. و اگر زمان بیشتری برای فرصت دارید، حتی بهتر است، اما فکر نکنید که "به زمان بیشتری نیاز دارید." شما به یک حس عمیق از وضوح نیاز دارید که به شما امکان می‌دهد از زمانی که در حال حاضر دارید بهترین استفاده را ببرید. و شما باید احساس کنید که تلاش‌های شما در زندگی شما تغییر ایجاد می‌کند. الگویی که من در خلاقان و مدیران عامل موفق مشاهده کرده‌ام - که زندگی خود را فدای موفقیت نکردند - این است که آن‌ها از نظر فیزیکی بسیار کم کار می‌کردند، با این حال مردم آن‌ها را سخت کوش می‌دانند. از نظر ذهنی، آن‌ها همیشه فکر می‌کردند، نقشه می‌کشیدند و نقشه می‌کشیدند. آن‌ها در ذهن خود کار کردند. و هنگامی که ایده خود را روشن کردند، با سرعتی اجرا کردند که دیگران نمی‌توانستند با آن رقابت کنند. بهره‌وری مانند تناسب اندام است و شما نمی‌توانید ۸ ساعت در روز بدون غذا یا خواب تمرین کنید و انتظار پیشرفت داشته باشید. همین امر در مورد ذهن نیز صدق می‌کند. با این کار، ۳ نوع کار وجود دارد:

پس هدف شما این است که یک ساعت در روز بسازید تا بتوانید تمام وقت آنچه را که می‌خواهید دنبال کنید. سپس در مورد انتقال به حالت حفظ و نگهداری فکر می‌کنید. اما چه چیزی می‌سازید؟ چگونه از میان حواس‌پرتی‌ها و صدای درونی که به نظر دشمن شماست، نفوذ می‌کنید؟ کجا می‌توانید یک منبع بی‌پایان انگیزه برای حضور هر روز پیدا کنید؟ پاسخ به این سوالات بیشتر زندگی شما را تعیین می‌کند. من ۶ ایده برای به اشتراک گذاشتن با شما در مورد بهره‌وری عمیق دارم. نه فقط "بنشینید و کار را انجام دهید" زیرا به اندازه کافی انجام شده است و بدیهی است که مشکلات همه برطرف نشده است. شما به درک نیاز دارید. ما باید روانشناسی تمرکز، نحوه عملکرد حواس‌پرتی‌ها و در نهایت پروتکلی را که می‌توانید برای محاسبه یک ساعت در روز از آن استفاده کنید، تشریح کنیم. این جامع خواهد بود. یک مسترکلاس با تمرکز کامل، بنابراین می‌توانید ۱۰ کتاب با ارزش دانش را از یک مقاله دریافت کنید. امید من این است که هیچ گزینه‌ای برای شما باقی نگذاشته باشم جز اینکه احساس کنید از زندگی چه می‌خواهید و چگونه می‌توانید آن را بدست آورید. برای همین این مدت طولانی خواهد بود. تنها چیزی که من از شما می‌خواهم این است که تمام توجه خود را اختصاص دهید. اگر وقت ندارید، آن را نشانه گذاری کنید و دوباره به آن بازگردید. بیایید شروع کنیم.

۱ - چرا نشستن و انجام دادن کار این قدر دشوار است

حالت بهینه تجربه درونی حالتی است که در آن نظم در آگاهی وجود داشته باشد. این زمانی اتفاق می‌افتد که انرژی روانی - یا توجه - بر روی اهداف واقع بینانه سرمایه‌گذاری شود، و زمانی که مهارت‌ها با فرصت‌های عمل مطابقت دارند. تعقیب هدف نظامی را در آگاهی به ارمغان می‌آورد زیرا فرد باید توجه خود را بر روی کاری که در دست دارد متمرکز کند و لحظه‌ای همه‌چیز را فراموش کند.

- میهالی سیکسزنت میهالی

ذهن شما یک ابر رایانه است که بازی زندگی را اجرا می‌کند. توجه شما (منبع فوق العاده کمیاب)، رم است. RAM، برای غیر فنی، به معنای "حافظه دسترسی تصادفی" است. عملکرد کامپیوتر را تعیین می‌کند. هر چه تعداد برنامه‌ها و برگه‌های مرورگر بیشتری باز شود، سرعت کامپیوتر شما کندتر می‌شود. ذهن نیز به همین صورت عمل می‌کند، اما یک اخطار عمده وجود دارد... شما آستانه‌ای دارید که چقدر ذهنتان می‌تواند پردازش کند. انسان‌ها می‌توانند حدود ۵۰ بیت اطلاعات آگاهانه را در ثانیه پردازش کنند. ضمیر ناخودآگاه می‌تواند حدود ۱۱ میلیون بیت در ثانیه را مدیریت کند (این برای چیزهایی مانند راه رفتن، حس کردن، دسترسی به عادات یا الگوهای ذخیره شده است)، اما این نکته کنار است. به عبارت دیگر، وقتی آن را جمع می‌کنید، حدود ۱۲۵ میلیارد بیت اطلاعات برای «استفاده» در طول عمر خود دارید. همین. این پتانسیل شماس است. هر چیزی که به آن توجه می‌کنید مقدار کمی آن عدد را کاهش می‌دهد. این باید شما را ترساند. متأسفانه، اکثر مردم با چندین برنامه با تقاضای بالا که همزمان اجرا می‌شوند زندگی می‌کنند. جای تعجب نیست که نمی‌توانند تمرکز کنند. توجه آن‌ها بین افکار مربوط به اشتباهات پشیمان کننده گذشته، افکار مربوط به کارهای استرس زا در آینده، تمایل به لذت و سرگرمی برای فرار از آن‌ها، و حلقه‌های باز از وظایفی که قرار بود انجام دهند اما فراموش کرده اند تقسیم می‌شود (من به شما دوستانی نگاه می‌کنم که فراموش کرده اید سطل زباله را بیرون بیاورید). لیست عوامل حواس پرتی ادامه دارد و این خطر است. اگر آنتروپی را درک کنید، می‌دانید که با انجام هیچ کاری در زندگی‌تان، فقط آشفته‌تر و طاقت‌فرساتر می‌شود. تو همینجوری نیمه‌مونی شما بدون تلاش خود را عمیق‌تر در یک شیار حفر می‌کنید. زندگی خوب مستلزم تلاش مداوم برای رسیدن به اهداف خودتان است. شما احساس را می‌دانید. وقتی همه چیز هماهنگ می‌شود و شما وارد یک تار از کار کامل می‌شوید. من می‌خواهم به شما نشان دهم که چگونه آن را تکرار کنید. آنتروپی، برای کسانی که تعجب می‌کنند، یکی از اساسی‌ترین اصول در فیزیک است. نسخه ساده این است که راه‌های بسیار بیشتری برای بی‌نظم شدن چیزها وجود دارد تا سازمان‌یافته، بنابراین سیستم‌ها طبیعتاً به سمت حالت‌های آشفته‌تر و اغلب آشفته‌تر تمایل دارند. برای مرتب نگه داشتن چیزها باید انرژی صرف شود. به عنوان یک مثال روزمره، اگر برای نگهداری از قفسه کتاب خود انرژی صرف نکنید، کتاب‌ها در سرتاسر خانه شما، خانه دوستتان، و در جاهایی که فکر نمی‌کردید به پایان برسند، سرازیر می‌شوند. هرچه بیشتر بدون سازماندهی قفسه خود ادامه دهید، زمانی که در نهایت تصمیم به این کار بگیرید، تلاش بیشتری خواهید برد. علاوه بر این، اگر برای تمیز کردن اتاق خود تلاش نکنید، به آرامی آشفته‌تر و آشفته‌تر می‌شود تا زمانی که دیر به سر کار برسید، زیرا جوراب‌های خوب شما از هفته گذشته زیر جعبه پیتزا هستند. آنتروپی روانی (یا ذهنی که به سمت بی‌نظمی گرایش دارد) می‌تواند استعاره مفیدی برای مشاهده تمرکز و حواس پرتی باشد. این می‌تواند برای خلاقیت مفید باشد، زیرا وقتی در مورد نوع بهتری از روال صحبت می‌کنیم یاد خواهیم گرفت، اما وقتی صحبت از کار متمرکز به میان می‌آید، واضح است که چرا نمی‌توانید روی یک چیز لیزر کنید. شما سازنده نیستید زیرا وضوح ندارید. شما وضوح ندارید زیرا اجازه می‌دهید توجه شما به سمت یک حواس پرتی سوق پیدا کند و قبل از اینکه متوجه شوید، ذهن شما مانند پایان یک مهمانی دلخراش است. مردم همه جا از حال رفتند و شما حتی نمی‌دانید تمیز کردن را از کجا شروع کنید. خوبی این است که راه حل ساده، اما قدرتمند است.

۲ - چگونه هر وقت بخواهیم تمرکز شدید را فعال کنیم

وضوح، اهمیت و فوریت. اینها اجزای حیاتی هستند که مانع از نفوذ حواس پرتی به ذهن شما می‌شوند. اینها الزامات مورد نیاز برای کار متمرکز عمیق هستند.

• • برای به دست آوردن وضوح، باید کاری را انتخاب کنید که به اندازه کافی چالش برانگیز باشد تا بدیع باشد.

• • اگر آن کار بر شما غلبه کرد، باید آن کار را به اهداف فرعی تقسیم کنید که شفافیت آن‌ها را دارید. سپس، مهارتی را اجرا کرده و به دست می‌آورید که به شما امکان می‌دهد به حرکت به سمت کار اصلی ادامه دهید.

• • برای اینکه بتوانید چیزی مهم را بیابید، باید کاملاً درک کنید (۱) زندگی شما بدون دستیابی به هدف به کجا ختم خواهد شد و (۲) در صورت دستیابی به هدف، پتانسیل شما چه خواهد بود.

فوریت چیزی است که شما را وادار می‌کند همین الان بنشینید و کار کنید تا بعداً، اما پروتکل دقیق همه این موارد را در چند پاراگراف مورد بحث قرار خواهیم داد. ساده‌ترین فرمول برای رسیدن به حالت جریان یا بهینه‌ترین حالت تجربه، این است که مطمئن شوید چالشی که در پیش می‌گیرید به سختی از سطح مهارت شما بالاتر است. چون بهش فکر کن اگر چالش یک هدف برای سطح مهارت شما بیش از حد بالا باشد، مضطرب می‌شوید. اگر چالش خیلی کم باشد، خسته می‌شوید. در یک بازی ویدیویی، وقتی سطح ۱ هستید، با یک شخصیت سطح ۱۰۰ مبارزه نمی‌کنید. بدیهی است که جالب نیست. تصور کنید سر کار هستید. کار تکراری است و شما را کوچکترین به چالش نمی‌کشد. حوصله شما سر می‌رود و این بی‌حوصلگی منجر به خود محوری می‌شود. تمرکز شما از بین می‌رود و شروع به فکر کردن به کارهای بهتری می‌کنید که می‌توانستید انجام دهید. حالا تصور کنید مجبورید جلوی هزار نفر صحبت کنید. قبلاً تمرین نکردی طاقت فرسا است، بنابراین مضطرب می‌شوید. این اضطراب منجر به خودآگاهی می‌شود. تمرکز شما به درون معطوف می‌شود و افکار منفی در ذهن شما در مورد اینکه چگونه به اندازه کافی خوب نیستید هجوم می‌آورند. اما اینها همیشه چیز بدی نیستند. آن‌ها فقط زمانی دشمن هستند که شما سعی می‌کنید تمرکز کنید. و فقط همین... مردم بر روی کارهایی متمرکز نیستند که در واقع زندگی مورد نظرشان را ایجاد کند. آن‌ها در «حالت انجام دادن» گیر می‌کنند (وضعیت باریکی از استرس که مانع از ثبت ایده‌ها یا فرصت‌هایی می‌شود که می‌توانند زندگی شما را تغییر دهند) و احساس می‌کنند اگر مولد نباشند بی‌ارزش هستند، زیرا جامعه آن‌ها را متقاعد کرده است که بهره‌وری بالاترین ارزش است. بی‌حوصلگی، در واقع، می‌تواند دروازه‌ای برای تازگی باشد. اضطراب به خوبی می‌تواند آشفته‌گی باشد که برای خلاقیت نهایی به آن نیاز دارید. ناتوانی شما در نشستن در یک اتاق به تنهایی احتمالاً منشأ بیشتر مشکلات شماست. پس چه چیزی کم است؟ پاسخ در این واقعیت نهفته است که همه بیش از حد کار می‌کنند.

۳ - روتین خلاقان بسیار موفق

بعد از ظهرها مغزتان را با کتاب، یادگیری و معاشرت پر کنید
قبل از خواب با یادداشت روزانه، برنامه ریزی و مدیتیشن مغز خود را خالی کنید
از مغز خود در صبح با خلق، خروجی و تمرکز استفاده کنید
من همیشه نوعی بیزاری نسبت به فرهنگ کاری غربی داشته‌ام.

• • هفته‌های کاری ۸۰ ساعته

• • محیط‌های پرفشار

• • زمان کمی برای استراحت و بهبودی

هرگز به نظر من "درست" نبود. مکانیکی بود رباتیک. بی روح چرا باید روی چیزی کار کنم که دوست ندارم، برای افرادی که دوستشان ندارم، زیرا می‌دانم که کارهایم به آینده من کمک نمی‌کند؟ چون اگر این کار را می‌کردند، من مشکلی برای کار نداشتم، چون احساس کار نمی‌کرد. اکثر مردم کار بیش‌ازحد را به عنوان نشان افتخار می‌پوشند. اما هنرمندان، خلاقان و رویاپردازانی که در واقع به یاد داریم در آن مسابقه خیالی شرکت نمی‌کنند. یونانیان باستان، به عنوان نمونه، استراحت را به عنوان یک هدیه می‌دیدند. اوج زندگی متمدن بود. تقریباً هر جامعه باستانی دریافته بود که هم کار و هم استراحت برای یک زندگی خوب ضروری است. یکی وسایل زندگی را فراهم کرد، دیگری به زندگی معنا بخشید. تا زمانی که صنعتی شدن ۵-۹ شغل تبدیل به یک چیز نشد و حالا دیگر نمی‌توانیم زندگی خود را تصور کنیم. پیش از آن بیشتر مردم کشاورزان و صنعتگران خوداشتغال بودند. آن‌ها کار خود را هدایت کردند، که تصمیمی حیاتی است که باید اتخاذ کرد زیرا هوش مصنوعی همچنان به سرعت بخشیدن به اتوماسیون مشاغل ادامه می‌دهد. وقتی سبک زندگی خلاقان بسیار موفق را مهندسی معکوس می‌کنیم، الگوی مشابهی را می‌بینیم.

آن‌ها ۱۶ ساعت در روز آسیاب نمی‌کردند (خوب، گاهی اوقات می‌کردند، اما به این دلیل بود که آن‌ها این کار را انتخاب کردند، نه به این دلیل که مجبور بودند، تفاوت عظیم). در واقع، بیشتر وقت خود را در اوقات فراغت می‌گذراندند، با این حال آن‌ها برخی از مهم‌ترین ایده‌ها را به جامعه ارائه کردند که بر زندگی امروز ما تأثیر گذاشته است. آن‌ها در کنار استخر استراحت کردند، تنیس بازی کردند یا در محوطه پردیس اپل قدم زدند زیرا آن‌ها یکی از معدود افرادی بودند که متوجه شدند هنگام استراحت در مغز چه اتفاقی می‌افتد. آن زمان بود که بهترین «کار» آن‌ها انجام شد. (در ضمن، وقتی می‌گویم «استراحت»، منظورم حمام‌های حباب‌دار و شراب نیست. بیشتر مردم از لذت‌های ارزان به‌عنوان فرار از زندگی که از آن متنفرند استفاده می‌کنند و آن را استراحت می‌نامند.) استراحت زمانی اتفاق می‌افتد که تمرکز به سمت داخل تغییر کند. هنگامی که تمرکز خود را بر روی کارهای خارجی متوقف می‌کنید، مغز شما به‌طور خودکار به شبکه حالت پیش فرض تغییر می‌کند، که مناطقی از مغز را که با تفکر بصری و خلاقیت مرتبط هستند به هم متصل می‌کند. نکته جالب این است که مغز ما در این حالت انرژی کمتری مصرف نمی‌کند. به این معنی که در حالی که شما در حال استراحت هستید، مغز شما هنوز در حال کار است و بسیار سخت کار می‌کند. این راز خلاقیت‌های موفق است. آن‌ها استراحت خود را می‌گیرند، زیرا جامعه قرار نیست آن را به آن‌ها بدهد و مغزشان با ایده‌هایی روشن می‌شود که می‌توانند به سرعت یادداشت کنند. سپس، هنگامی که زمان یک جلسه تمرکز عمیق فرا می‌رسد، آن‌ها با به کار بردن آن‌ها در پروژه‌ای معنادار که به آینده مورد نظر آن‌ها منجر می‌شود، آن ایده‌ها را زنده می‌کنند. با این کار، بهترین برنامه روزانه از آخرین پادکستی که به آن گوش دادید نمی‌آید. از ۳ فعالیت می‌آید.

• چیزی که ذهن شما را پر می‌کند - به آموزش، ایده‌ها و منابع جدیدی نیاز دارید که بتوانید در جهت اهداف خود به کار ببرید. این منجر به انگیزه درونی می‌شود.

• یکی که ذهن شما را خالی می‌کند - نمی‌خواهید در یک حباب آشفته افکار و ایده‌های مفید گیر بیفتید. این دقیقاً چگونه است که شما پیشرفت صفر می‌کنید. چیزها را بنویس

• یکی که از ذهن شما استفاده می‌کند - به ظرفی نیاز دارید تا تلاش‌های خود را متمرکز کنید. یک پروژه یک تجارت چیزی از خودتان که بتوانید تحصیلات و ایده‌های خود را در آن به کار ببرید.

ما آخرین مورد را مورد بحث قرار می‌دهیم تا بتوانید وارد یک کار متمرکز عمیق شوید، اما در حال حاضر، شما اجازه استراحت از من را دارید، زیرا این چیزی است که کار شما را تاثیرگذار می‌کند. برو پیاده روی یک روز به سمت جنگل رانندگی کنید. یک دفترچه بردارید و آینده بهتری را تصور کنید. البته، همه اینها زیبا به نظر می‌رسد، اما هنوز به افرادی که نمی‌دانند چه کار کنند، کمکی نمی‌کند. و به ویژه به افرادی که انگیزه لازم برای قدم گذاشتن در زندگی جدید را ندارند کمکی نمی‌کند.

۴ - اگر می‌خواهید زندگی‌تان تغییر کند، باید افراطی عمل کنید

چند لحظه در زندگی من وجود دارد که به خوبی به یاد دارم. آن‌ها همیشه از همین الگو پیروی می‌کردند. اول، با عدم پیشرفت‌هایی که داشتم، احساس تنش کردم. می‌دانستم چیزی باید تغییر کند. دوم، آن تنش غیر قابل تحمل شد. می‌دانستم که دارم آینده‌ام را ناامید می‌کنم. سوم، ناپدید شدم. از صفر شروع کردم ظاهراً زندگی من در یک لحظه تغییر کرد و وارد فصلی از وسواس عمیق برای رسیدن به یک هدف شدم. من می‌خواستم این روند را بفهمم، بنابراین به دنبال آن رفتم. این چیزی است که من پیدا کردم. ۱) افراطی بودن مغز شما را تغییر می‌دهد. این قانون هب است، جمله معروفی که یک نظریه عصب روانشناختی مرتبط با نوروپلاستیسیته را خلاصه می‌کند. همانطور که می‌دانید، نوروپلاستیسیته توانایی مغز شما برای سیم‌کشی مجدد با ایجاد اتصالات عصبی جدید در طول زندگی است. مغز شما ثابت و سفت نیست. می‌تواند بر اساس تجربیات، افکار و اعمال شما سازگار شود، یاد بگیرد و تغییر کند. افراط در تغییر زندگی به تسریع این روند کمک می‌کند. مردم فریاد می‌زنند که چگونه "ثبات کلیدی است"، که به دلیل تکرار مسیرهای عصبی از طریق تلاش مداوم، درست است، اما ما می‌توانیم آن را یک قدم جلوتر ببریم.

سوم، ناپدید شدم. از صفر شروع کردم ظاهراً زندگی من در یک لحظه تغییر کرد و وارد فصلی از وسواس عمیق برای رسیدن به یک هدف شدم. من می‌خواستم این روند را بفهمم، بنابراین به دنبال آن رفتم. این چیزی است که من پیدا کردم. ۱) افراطی بودن مغز شما را تغییر می‌دهد. این قانون هب است، جمله معروفی که یک نظریه عصب روانشناختی مرتبط با نوروپلاستیسیته را خلاصه می‌کند. همانطور که می‌دانید، نوروپلاستیسیته توانایی مغز شما برای سیم‌کشی مجدد با ایجاد اتصالات عصبی جدید در طول زندگی است. مغز شما ثابت و سفت نیست. می‌تواند بر اساس تجربیات، افکار و اعمال شما سازگار شود، یاد بگیرد و تغییر کند. افراط در تغییر زندگی به تسریع این روند کمک می‌کند. مردم فریاد می‌زنند که چگونه "ثبات کلیدی است"، که به دلیل تکرار مسیرهای عصبی از طریق تلاش مداوم، درست است، اما ما می‌توانیم آن را یک قدم جلوتر ببریم. تازگی و چالش باعث تحریک بیشتر نوروپلاستیسیته می‌شود. بنابراین، وقتی سوئیچ را بر می‌گردانید و هدفی را با تمام وجود دنبال می‌کنید، مغز خود را در محیطی قرار می‌دهید که به سرعت سازگار می‌شود و به استاندارد جدید شما کمک می‌کند. ۲) شدت و وسواس یک کوکتل عصبی شیمیایی ایجاد می‌کند اکثر مردم به دلیل اینکه به دنبال انگیزه‌های بیرونی می‌گردند در یک رکود قرار می‌گیرند. اما وقتی در متن این بحث وسواس دارید، انگیزه‌های درونی به شما دامن می‌زند. هر کدام از آن‌ها به‌گونه‌ای روی یکدیگر قرار می‌گیرند و آن را تقویت می‌کنند که درجاتی از جریان را حفظ می‌کند (تجربه بهینه، یا یکی از لذت بخش‌ترین حالات ذهنی):

شما با کنجکاوی و آزمایش شروع می‌کنید تا زمانی که چیزی را پیدا کنید که شما را عمیق‌تر کند. زمانی که تلاش کافی انجام شود، به هدف علاقه مند می‌شوید. شما فقط اشتیاق خود را انتخاب نمی‌کنید. شما این اشتیاق را به چیزی بزرگتر از خودتان متصل می‌کنید - یک هدف. شما از مسیر پیش‌فرض خارج می‌شوید و این مهارت را به‌دست می‌آورید که خودمختار باشید و کارهای خود را هدایت کنید، اغلب از طریق کارآفرینی. شما از استدلال سطحی (پول

درآوردن و غیره) به یک حس فلسفی تسلط تغییر می‌کنید و به شما امکان می‌دهد در بازی بمانید. وقتی همه اینها را در یک بلوک کاری متمرکز روزانه بگنجانیم، متوجه خواهید شد که چگونه همه اینها وارد عمل می‌شوند. (۳) ذهن شما واقعیت را بر اساس چیزی که به آن وسواس دارید فیلتر می‌کند

مردی که خود را "شخصی از نوع شکست" می‌پندارد، علیرغم تمام نیت‌های خوب یا اراده اش، راهی برای شکست پیدا می‌کند، حتی اگر فرصت به معنای واقعی کلمه در دامن او ریخته شود. کسی که خود را قربانی بی‌عدالتی می‌داند، کسی که «قرار بود رنج بکشد» همواره شرایطی را برای تأیید عقاید خود پیدا می‌کند.

- ماکسول مالتز

مغز شما بر روی یک شبکه برجسته عمل می‌کند. به این معنا که هر چیزی که بیشترین دوپامین را فراهم کند، مهم‌ترین آن است. برای اجداد ما، تنها هدف آن‌ها رابطه جنسی و بقا بود. این چیزی بود که برایشان مهم بود. ذهن آن‌ها نسبت به توجه به منابع کمیاب مانند چربی، شکر یا نمک تعصب داشت. در دنیای امروز، شرکت‌ها و شرکت‌های رسانه‌های اجتماعی این قسمت از مغز ما را ربوده اند. چربی، شکر و نمک دیجیتال. آن‌ها نحوه عملکرد بی‌پایان این مکانیسم را مطالعه کرده اند و از آن برای نگه داشتن شما در پلت فرم خود استفاده کرده اند. این منجر به ابیهدمی دوپامین ارزانی شده است که ما در آن قرار داریم. مغز ما به منابعی اشاره می‌کند که به ما امکان زنده ماندن و شکوفایی را می‌داد، اما اکنون آنقدر حواس پرتی وجود دارد که ما در این حباب عظیم نیستی گرفتار می‌شویم. زندگی ما به‌طور قابل توجهی بدتر می‌شود مگر اینکه چسب زخم را پاره کنیم و هدفی را که برای خود انتخاب کرده ایم لیزر کنیم. سپس، هنگامی که در مورد آن هدف وسواس دارید، ذهن شما شروع به التیام می‌کند و کنجکاو جدید شما را به سمت دانش، مهارت‌ها و اقدامات مورد نیاز برای شکل منحصر به فرد موفقیت هدایت می‌کند. این ما را به چگونگی ساختار زندگی خود برای به حداکثر رساندن این تأثیر راهنمایی می‌کند.

۵ - روتین کار عمیقی که زندگی‌ام را تغییر داد

شما به یک روتین نیاز دارید. و اگر فکر می‌کنید که این کار را نمی‌کنید، ممکن است متوجه نشوید که روتینی دارید که خودتان ایجاد نکرده‌اید. والدین، معلمان، کارفرمایان و جامعه شما این کار را کردند. یا "روال" شما روتین نداشتن است، که همچنان یک روال است. اما ما فقط یک روال قدیمی را نمی‌خواهیم. ما می‌خواهیم اطمینان حاصل کنیم که چیزی که روی آن کار می‌کنید، سوزن را به سمت زندگی مورد نظر شما حرکت می‌دهد. به خصوص اگر فقط یک ساعت فرصت دارید. پروتکل زیر به شما کمک می‌کند تعیین کنید که ارزش آن یک ساعت وقت شما چیست. به غیر از این، من شما را به شدت تشویق می‌کنم که در طول روزهای خود به‌طور عمدی استراحت کنید. من شخصا روزهایم را به عنوان یک نردبان اولویت ساختار می‌دهم. من اول صبح می‌نویسم، زیرا این بالاترین وظیفه من است. در کسب‌وکار من، من مرد توزیع هستم. موفقیت شرکت به این بستگی دارد که نوشته من چقدر خوب عمل می‌کند. ۱ پست می‌تواند به میلیون‌ها نفر برسد، که مقدار اهرمی پوچ است (البته هر بار این اتفاق نمی‌افتد). برای افراد دیگر، به خصوص اگر راه خود را شروع نکرده باشند، ساختن محصول می‌تواند مهمترین وظیفه ای باشد که یک ساعت خود را صرف آن می‌کنند. سپس، هنگامی که ساخته شد (به یاد داشته باشید که ۳ نوع کار وجود دارد - ساختمان، تعمیر و نگهداری، بازیابی)، آن‌ها می‌توانند اولویت‌های خود را تغییر دهند. من تمایل دارم بلوک‌های کاری خود را به دو صورت ساختار دهم - بلوک‌های بهره‌وری و بلوک‌های خلاقیت. دو حالت کاملاً متفاوت فوکوس. یکی باریک یکی باز. من روی بالاترین اولویت برای بلوک یک کار می‌کنم، اول صبح، سپس به عنوان یک بلوک خلاقیت به پیاده روی می‌روم (شبکه حالت پیش فرض در مغز را به خاطر بسپارید). در آن پیاده روی، گاهی می‌خوانم، گاهی فکر می‌کنم،

گاهی سعی می‌کنم مشکلی را حل کنم. سپس این کار را چند دور دیگر تکرار می‌کنم تا کار آن روز تمام شود. این به عنوان یک توقف سخت برای فکر کردن در مورد کار عمل می‌کند و به ذهن من اجازه می‌دهد کاری را که به بهترین شکل انجام می‌دهد انجام دهد. با وجود این موضوع، در اینجا پروتکلی برای شروع فصلی از پیشرفت شدید به سمت اهدافتان است.

به طرز وحشیانه ای از ۲ چیز آگاه شوید Vision & Anti Vision (۱)

• آنچه شما نمی‌خواهید

• اگر همان اقدامات را ادامه دهید به جایی خواهید رسید

توده‌ها را رصد کنید و ببینید که عمل بی فکر به کجا می‌انجامد. زیبا نیست با افکارت اینجا بشین دانستن آنچه که نمی‌خواهید (از روی تجربه) آسان‌تر از آنچه می‌خواهید (از تخیل) است. بنابراین، یک ضد چشم انداز برای آینده خود ایجاد کنید. با یک دفترچه بنشینید و دقیق شوید. تک تک چیزهایی را که نمی‌خواهید و چرا نمی‌خواهید بنویسید. شما باید احساس کنید که این حس عمیق ناراحتی شروع به انجام آن می‌کند. تا زمانی که این را احساس نکردید از نوشتن دست نکشید. با این ناراحتی، کوچکتر شوید. مثل خیلی کوچک دقیقاً بنویسید که اگر بتوانید آن را از ابتدا بسازید، زندگی شما چگونه خواهد بود. به اهداف بزرگی فکر کنید که همیشه به آن‌ها فکر می‌کرده اید اما در قفسه کتاب قرار داده اید زیرا آن‌ها «عقلانی» نیستند. اگر دوستان و خانواده شما فکر می‌کنند که به این اهداف نخواهید رسید، حتی بهتر است. در همان دفترچه از بالا، دقیقاً بنویسید که برای رسیدن به آن چیزها قرار است چه کاری انجام دهید. هر چیز کوچکی را که باید یاد بگیرید یادداشت کنید. از بالا به پایین - آینده ایده آل شما تا قدمی که باید بردارید - نقشه برداری کنید که چه کاری باید انجام شود. آخرین چیزی که قرار است یادداشت کنید، تمام عوامل حواس پرتی بالقوه است که در مسیر زندگی شما قرار دارند. موفقیت کمتر به منضبط بودن مربوط می‌شود و بیشتر به حذف عوامل حواس پرتی که نظم و انضباط را دشوار می‌کند، است. بعد، ناپدید می‌شوند. نه از زندگی، بلکه از آنچه شما را به شیوه‌های قدیمی تان می‌بندد. اینها می‌توانند افراد، بازی‌ها، برنامه‌ها باشند. حذف همه چیز به یکباره و کنار آمدن با درد آسان‌تر از این است که برنامه‌های خود را به همه بگویید (و به نظرات خرچنگ در سطل آن‌ها گوش دهید). به عبارت دیگر، اعتیاد خود را با احساس وحشتناک ترک کنید. معمولاً به دلیل وقت و انرژی دادن به افراد، فعالیت‌ها و چیزهایی که برای رفاه شما اهمیتی ندارد. نیازی به توضیح خودت نیست (۲) سلسله مراتبی از اهداف ایجاد کنید ذهن خواهان نظم است. شما باید یک چارچوب ذهنی جدید ایجاد کنید که بتوانید در هر زمان به آن ضربه بزنید. و به یاد داشته باشید، باید انرژی را در سیستمی بگذارید که زندگی مورد نظر شما را ایجاد کند، در غیر این صورت، خواه ناخواه ذهن شما به آرامی بی نظم و آشفته‌تر می‌شود. این کاری است که ما اینجا انجام می‌دهیم. ما در حال ایجاد یک قاب غیرقابل نفوذ هستیم. ما هدف گذاری نمی‌کنیم به این امید که به آن‌ها برسیم. اهداف بزرگ برای هدایت هستند. اهداف کوچک برای وضوح هستند. شما به سادگی در مسیری که باید طی کنید حدس و گمان درستی می‌کنید. وقتی صحبت از حرکت در آن مسیر به میان می‌آید، باید در زمان واقعی خود را تطبیق دهید، این همان چیزی است که ما در آخر خواهیم آموخت. وقتی کار پیش روی شما آنقدر ساده است که نمی‌توانید آن را کامل نکنید، به انگیزه بی پایان نیاز ندارید. دید خود را به قطعات کوچک تقسیم کنید. یک هدف ۱۰ ساله ایجاد کنید. سپس یک هدف ۱ ساله. سپس یک هدف ۱ ماهه. سپس یک گل ۱ هفته‌ای. اما اکنون به چیزی نیاز داریم که ارزش کار کردن را داشته باشد. مسلماً این قطعه گم شده از زندگی بیشتر مردم است. (۳) یادگیری مبتنی بر پروژه شما می‌داند چه چیزی از زندگی نمی‌خواهید. شما ایده‌ای دارید که از زندگی چه می‌خواهید. اکنون باید مهارت‌ها و دانشی را کسب کنید که فاصله بین هر دو را پر کند. چگونه با داشتن راهی برای

نظم دادن به هرج و مرج احتمالی در طول مسیر، به آرامی شروع به حرکت به سمت ناشناخته می‌کنید؟ پروژه‌های شخصی بهترین راه برای یادگیری این است که یک پروژه در دنیای واقعی بسازید و فقط زمانی که به اطلاعات نیاز دارید جستجو کنید. میزان یادگیری شما مستقیماً با میزان پیشرفت شما در پروژه مرتبط است. وقتی آموزش‌های بی پایان را تماشا می‌کنید، ذهن خود را پر از سر و صدا می‌کنید. بیشتر این اطلاعات به هدر می‌رود. منجر به غرق شدن، اضطراب و کاهش سرعت یادگیری شما می‌شود. وقتی زمان ساخت پروژه فرا می‌رسد، احساس می‌کنید که چیزی یاد نگرفته اید، زیرا هنوز نمی‌دانید چه کاری باید انجام دهید. مصرف بی پایان گزینه‌های بی پایان ایجاد می‌کند. ما این را نمی‌خواهیم. به عنوان مثال، به ندرت پیش می‌آید که مردم فتوشاپ را از تماشای آموزش‌ها یاد بگیرند. آن‌ها تصویری دارند که می‌خواهند خلق کنند. آن‌ها تلاش می‌کنند و شکست می‌خورند، و از این شکست، چیز خاصی برای یادگیری دارند که می‌تواند مستقیماً به کار رود. هیچ دانشی هدر نمی‌رود. شما تلاش می‌کنید، شکست می‌خورید، و اطلاعات مورد نیاز خود را درست زمانی که به آن نیاز دارید جستجو می‌کنید. برای کسانی که تعجب می‌کنند، یک "پروژه" می‌تواند هر چیزی باشد. سلامتی شما می‌تواند یک پروژه باشد. کسب‌وکار شما می‌تواند یک پروژه باشد. یک پروژه صرفاً یک روش ساختاریافته برای دستیابی به یک هدف یا پیشرفت به سمت یک هدف است. پل بین جایی که هستید و جایی که می‌خواهید باشید، مجموعه‌ای از پروژه‌هاست که ارزشی را که شما در خودتان ایجاد کرده اید را منعکس می‌کند. اگر می‌خواهید، می‌توانید آن پروژه را به یک محصول تبدیل کنید، زیرا مشکلی را در زندگی خود حل کرده اید و اکنون می‌توانید به دیگران کمک کنید تا همین کار را انجام دهند. یک پروژه با کیفیت تنها مدرکی است که امروزه برای راه‌اندازی یک کسب‌وکار یا حتی استخدام شدن با ارسال پست آنلاین در مورد آن نیاز دارید، که این موضوع باورنکردنی است زیرا یکی از آخرین گزینه‌هایی است که وقتی همه‌چیز به صورت خودکار از بین می‌رود، از بین می‌رود. چگونه شروع می‌کنید: چیزی را برای ساختن انتخاب کنید که سوزن را به سمت آنچه در زندگی می‌خواهید حرکت دهد. به آن به عنوان یک هدف سنتی فکر کنید، اما یک پروژه آن هدف را به یک سیستم تبدیل می‌کند. یک یادداشت بسازید و مغز همه‌چیزهایی را که به ذهنتان می‌آید خالی کند. ۳-۵ منبع الهام را که می‌خواهید از آن‌ها تقلید کنید، ذخیره کنید. آن منابع را مطالعه کنید و ساختار آن‌ها را تجزیه کنید. پروژه را به بخش‌ها، نقاط عطف، و آنچه باید یاد بگیرید مشخص کنید. اکنون که برای شروع آماده اید، شروع به یادگیری نکنید. با آنچه می‌دانید شروع کنید. یادگیری از مبارزه حاصل می‌شود، نه حفظ کردن. پروژه را شروع کنید. اجازه دهید شکاف‌های دانش شما را آشکار کند. سعی کن بفهمی زمانی که ذهن شما به احتمال زیاد آن را به خاطر می‌آورد، پاسخ را جستجو کنید. (۴) وظایف حرکت اهرمی هر روز، حداقل ۱ تا ۳ کار اولویت دار را انجام دهید که سوزن را به سمت تکمیل پروژه حرکت می‌دهد. این تنها توصیه بهره‌وری است که به آن نیاز دارید. یک قانون سرانگشتی خوب این است: پس از ۲ هفته، اگر پیشرفت قابل توجهی در جهت اهداف خود نداشته اید، اهرم‌های مناسبی را حرکت نمی‌دهید. داری کار اشتباهی می‌کنی اکثر مردم این را نمی‌پذیرند، یا عمداً کارهای پرمشغله انجام می‌دهند تا از پیشرفت جلوگیری کنند، زیرا در خفا می‌خواهند شکست بخورند. این یک مشکل بزرگتر است. ذهن شما متوجه فرصت‌هایی برای رسیدن به اهدافتان می‌شود و بسیاری از افراد هدفی ناخودآگاه یا عمیقاً برنامه‌ریزی‌شده برای ثابت ماندن دارند. آن‌ها می‌خواهند شکست بخورند. تا کنون، چارچوب ضد حواس پرتی ما از یک چشم انداز «ضد چشم انداز» سلسله مراتب اهداف «پروژه‌ها» وظایف اهرمی تشکیل شده است. این یک حلقه بازخورد فشرده ایجاد می‌کند که حالت‌های جریان، لذت و پیشرفت بیشتر را تشویق می‌کند. این پایه است. این چیزی است که شما را بیشتر به سمت ناشناخته‌ها سوق می‌دهد. در نهایت، چگونه می‌توانید در اوج، پستی‌ها، احساسات و عدم اطمینان در مسیر حرکت کنید؟

۶ - ظرفیت شما را میزان عدم قطعیتی تعیین می کند که حاضرید بپذیرید

عدم قطعیت سیگنال است، نه نویز. شما قرار است احساس کنید گم شده اید. قرار است شما احساس غرق شدن کنید. قرار است احساس کنید که نمی دانید چه کاری انجام می دهید. وقتی تصمیم گرفتید زندگی خود را تغییر دهید، انتظار داشتید چه اتفاقی در دنیا بیفتد؟ آیا فقط فکر می کردید که تمام دانش و مهارت ممکن در لحظه ای که سعی می کنید کاری را انجام دهید در ذهن شما ذخیره می شود؟ وقتی متعهد به ساختن چیزهای خود می شوید، متعهد به یک زندگی پر از عدم قطعیت می شوید، زیرا متعهد به یک زندگی یادگیری هستید. مسئله این است که موفق ترین افراد در این مورد کوتاهی نمی کنند. آن ها عدم اطمینان را به عنوان چیزی خطرناک درک نمی کنند، بنابراین واکنش مبارزه یا فرار آن ها از بین نمی رود. آن ها می توانند با سر روشنی به سمت ناشناخته حرکت کنند و به آن ها اجازه می دهد تصمیم های مناسب بگیرند. چگونه؟ زیرا آن ها متوجه شدند که تمام دستاوردهای بزرگ در توانایی آن ها در پذیرش، مدیریت و گسترش عدم اطمینان نهفته است. آن ها دریافتند که زندگی "معین" کمترین پاداش را دارد. یک شغل قطعی است. چک حقوق شما منعکس کننده آن است. بسته به اینکه در چه سطحی فعالیت می کنید، یک کسب و کار نامشخص است. شروع با یک کسب و کار محلی، کار آژانس، مشاغل آزاد یا حتی محصولات اطلاعاتی سطح یک است. نامشخص است، اما ساده است، و شما سقفی در حدود ۱ تا ۵ میلیون دلار در سال دارید قبل از اینکه نیاز داشته باشید با استخدام یک تیم یا توسعه مدل کسب و کار به چیزی مانند نرم افزار یا محصولات فیزیکی، سهام را حتی بیشتر افزایش دهید. در مورد سرمایه گذاری هم همینطور. شما می توانید پس انداز خود را در "معین" سرمایه گذاری کنید. این سطح ۱ است. شما می توانید در بازار سهام سرمایه گذاری کنید. این سطح ۲ "۴۰۱k" است. شما می توانید در مشاغل، بیت کوین یا حتی دارایی های نامشخص تر سرمایه گذاری کنید. به طور طبیعی، آن هایی که بالاترین بازده سرمایه گذاری را دارند، اما بالاترین ریسک را نیز دارند. مردم آنقدر از اشتباه کردن می ترسند که بزرگترین اشتباه را مرتکب می شوند نه اینکه اشتباه کنند. یک ماشین خودران را تصور کنید. برای سال ها، بازخورد منفی دریافت می کند که سیستمی را که ذهن ماشین را شکل می دهد، اصلاح می کند. این می تواند به راحتی در جاده ها حرکت کند و ممکن است مطمئناً ایمن تر از رانندگی یک انسان با ماشین باشد. حتی با وجود اینکه ما اغلب اینطور به آن فکر نمی کنیم، ماشین خودران قبل از اینکه واقعا به مقصدی معنادار برسد، میلیون ها یا میلیارد ها اشتباه مرتکب شد. ای کاش می توانستم به شما بگویم که هرکسی که این مطلب را می خواند، اولین باری که شروع به کار برای رسیدن به یک هدف می کند، می تواند موفقیت را ببیند. اما اگر اینطور بود، هدف تمام معنا را از دست می داد. هر کاری که ما انجام دادیم مفید است، اما من نمی توانم دست شما را در طول این فرآیند بگیرم، و هیچ کس دیگری هم نمی تواند. شما باید دقیقا همان فرآیندی را طی کنید که هر فرد موفق دیگری را طی کنید. باید روی سبد شکست های خود سرمایه گذاری کنید تا زمانی که بتوانید موفق شوید. - دن

منبع مقاله

<https://x.com/thedankoe/article/2012956603297964167>