

چگونه در یک روز کل زندگی‌تان را سامان دهید

نویسنده: دن کو

تاریخ انتشار در X: ژانویه ۲۰۲۶

ترجمه کامل فارسی

عنوان اصلی

How to fix your entire life in 1 day

اگر شبیه من باشید، احتمالا تصمیم‌های سال نو را احمقانه می‌دانید؛ چون بیشتر مردم برای تغییر زندگی دقیقاً از راه اشتباه وارد می‌شوند. این تصمیم‌ها را می‌گیرند چون بقیه هم همین کار را می‌کنند و از بازی‌های جایگاه اجتماعی معنایی سطحی می‌سازند، اما شرایط لازم برای یک تغییر واقعی را فراهم نمی‌کنند. تغییر واقعی بسیار عمیق‌تر از این است که خودتان را قانع کنید امسال منضبط‌تر یا پربازده‌تر خواهید بود. اگر شما هم چنین کرده‌اید، قصد تحقیقتان را ندارم؛ نوشته‌هایم گاهی کمی تند می‌شوند. خودم ده برابر هدف‌هایی که به آن‌ها رسیده‌ام، هدف نیمه‌کاره رها کرده‌ام و فکر می‌کنم برای بیشتر آدم‌ها همین‌طور است. با این حال واقعیت این است که مردم بارها برای تغییر زندگی تلاش می‌کنند و تقریباً هر بار کاملاً شکست می‌خورند. با همه این حرف‌ها، حتی اگر تصمیم‌های سال نو را احمقانه بدانیم، عاقلانه است درباره زندگی‌ای که از آن بیزاریم فکر کنیم تا بتوانیم خودمان را به‌سوی چیزی بسیار بهتر پرتاب کنیم. چه بخواهید کسب‌وکاری راه بیندازید، بدنتان را دگرگون کنید یا برای زندگی معنادارتری خطر کنید و بعد از دو هفته جا نزنید، هفت ایده درباره تغییر رفتار، روان‌شناسی و بهره‌وری با شما در میان می‌گذارم که احتمالاً پیش‌تر نشنیده‌اید. این متن مفصل است و قرار نیست آن را بخوانید و فراموش کنید؛ بهتر است ذخیره‌اش کنید، یادداشت بردارید و برای فکرکردن درباره‌اش وقت بگذارید. اجرای پروتکل پایانی، که برای کاوش عمیق روان و کشف خواسته واقعی شماست، تقریباً یک روز کامل زمان می‌برد، اما اثرش بسیار بیشتر دوام خواهد داشت. شروع کنیم.

۱ - به مقصد نرسیده‌اید، چون هنوز به آدمی تبدیل نشده‌اید که می‌تواند آنجا باشد

وقتی صحبت از تعیین اهداف بزرگ می‌شود، افراد تمایل دارند بر یکی از دو شرط موفقیت تمرکز کنند:

۱. تغییر اقدامات خود برای پیشرفت به سمت هدف (کم اهمیت‌ترین، مرتبه دوم)

۲. تغییر شخصیت شما به‌طوری که رفتار شما به‌طور طبیعی دنبال شود (مهمترین، مرتبه اول)

بیشتر مردم یک هدف سطحی تعیین می‌کنند، خود را تبلیغ می‌کنند که در هفته‌های اول نظم و انضباط را حفظ کنند، سپس بدون تلاش زیاد به روش‌های قبلی خود باز می‌گردند، زیرا تلاش می‌کردند یک زندگی عالی را بر روی پایه‌ای پوسیده بسازند. اگر این منطقی نیست، بیایید یک مثال را اجرا کنیم. به یک فرد موفق فکر کنید این می‌تواند یک بدنساز با هیکل عالی، یک بنیانگذار/مدیر عامل باارزش صدها میلیون، یا یک فرد کاریزماتیک باشد که می‌تواند بدون ذره‌ای اضطراب در ذهنش با گروهی گفتگو کند. آیا فکر می‌کنید که بدنساز برای تغذیه سالم باید «آسیب» کند؟ آیا مدیر عامل برای حضور و رهبری تیم باید خود را منضبط کند؟ برای شما ممکن است در ظاهر این‌طور به نظر برسد، اما حقیقت این است که آن‌ها نمی‌توانند زندگی خود را به‌گونه‌ای دیگر ببینند. بدنساز برای خوردن ناسالم باید آسیاب کند. مدیر عامل باید خودش را مجبور کند که در رختخواب گذشته از ساعت زنگ دار خود دراز بکشند و از هر ثانیه آن متنفرند (اینجا تفاوت‌های ظریفی وجود دارد، فقط یک ثانیه مرا سرگرم کنید). برای برخی افراد، سبک زندگی من کمی افراطی و منظم به نظر می‌رسد. برای من، این طبیعی است، و من این را نمی‌گویم تا آن را با هیچ نوع سبک زندگی دیگری در تضاد قرار دهم. من به سادگی از زندگی در این راه لذت می‌برم. وقتی مادرم به من می‌گوید که باید استراحت کنم، بیرون بروم و کمی خوش بگذرانم... زبانم را نگه می‌دارم که به او نگویم: "اگر سرگرم نمی‌شدم، چرا کاری را که انجام می‌دهم انجام می‌دادم؟" این جمله بعدی ممکن است ساده به نظر برسد، اما گیج‌کننده است که چگونه بسیاری از مردم آن را درک نمی‌کنند. اگر می‌خواهید نتیجه خاصی در زندگی داشته باشید،

باید سبک زندگی را داشته باشید که خیلی قبل از رسیدن به آن نتیجه را ایجاد کند. اگر کسی بگوید که می‌خواهد ۳۰ پوند وزن کم کند، اغلب آن‌ها را باور نمی‌کنم. نه به این دلیل که فکر نمی‌کنم آن‌ها توانایی داشته باشند، بلکه به این دلیل که مواقع زیادی وجود دارد که همان فرد می‌گوید: «نمی‌توانم صبر کنم تا وزنم تمام شود تا بتوانم دوباره از زندگی لذت ببرم». من از شکستن آن برای شما متنفرم، اما اگر سبک زندگی را که منجر به کاهش وزن شما شد، برای مادام‌العمر انتخاب نکنید، و دلیلی با کشش گرانشی بالاتر از چیزی که شما را به راه‌های قبلی‌تان گره می‌زند، پیدا نکنید، مستقیماً به همان جایی که شروع کرده‌اید برمی‌گردید، و می‌توانید با ناراحتی بگویید که منبعی را هدر داده‌اید که هرگز به آن باز نمی‌گردید: زمان. وقتی واقعا خودت را تغییر می‌دهی، همه عادات‌هایت که سوزن را به سمت هدف حرکت نمی‌دهند، منجر کننده می‌شوند، زیرا آگاهی عمیق و عمیقی از این که آن اعمال به چه نوع زندگی تبدیل می‌شوند، داری. شما با استانداردهای فعلی خود مشکلی ندارید زیرا کاملاً از آنچه هستند یا به چه چیزی منجر می‌شوند آگاه نیستید. ما در مورد چگونگی کشف این موضوع بحث خواهیم کرد، اما باید آن را بسازیم. شما می‌گویید می‌خواهید تغییر کنید. شما می‌گویید که می‌خواهید «از نظر مالی آزاد شوید» و «سالم شوید»، اما اعمال شما به دلیلی خلاف این را نشان می‌دهد. و خیلی عمیق‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنید.

۲ - به مقصد نرسیده‌اید، چون واقعا نمی‌خواهید آنجا باشید

فقط به حرکت اعتماد کن زندگی در سطح رویدادها اتفاق می‌افتد، نه در سطح کلمات. جنبش اعتماد - آلفرد آدلر

اگر می‌خواهید شخصیت خود را تغییر دهید، باید درک کنید که ذهن چگونه کار می‌کند تا بتوانید برنامه ریزی مجدد آن را شروع کنید. اولین قدم برای درک ذهن این است که بفهمیم همه رفتارها هدف گرا هستند. غایت شناسی است. وقتی به آن فکر می‌کنید، این به نوعی واضح است، اما وقتی به آن می‌پردازیم، بیشتر مردم نمی‌خواهند آن را بشنوند. شما یک قدم به جلو برمی‌دارید زیرا می‌خواهید به یک مکان خاص برسید. شما بینی خود را می‌خارید زیرا می‌خواهید خارش را از بین ببرید. اینها واضح هستند، اما بیشتر اوقات، اهداف شما ناخودآگاه هستند. شاید متوجه نشوید که وقتی وسط روز روی مبل می‌نشینید، به عنوان یک مثال ساده، سعی می‌کنید قبل از مسئولیت بعدی خود وقت بسوزانید. در سطحی حتی ناخودآگاه‌تر و پیچیده‌تر، شما اهدافی را دنبال می‌کنید که می‌توانند به شما آسیب برسانند، اما اقدامات خود را به گونه‌ای توجیه می‌کنید که از نظر اجتماعی قابل قبول باشد و شما را بازنده به نظر ندهد. به عنوان مثال، اگر نمی‌توانید کار خود را به تعویق بیندازید، ممکن است آن را با این واقعیت توجیه کنید که «نظم و انضباط ندارید»، اما در واقع، شما در تلاش برای رسیدن به هدفی مانند همیشه هستید. در این مورد، آن هدف می‌تواند محافظت از خود در برابر قضاوتی باشد که از اتمام و به اشتراک گذاشتن کار شما ناشی می‌شود. اگر می‌گویید که می‌خواهید کار بن بست خود را رها کنید، اما بدون هیچ دلیل واقعی در آن بمانید، ممکن است شروع کنید به این فکر کنید که شجاعت کافی ندارید، یا هرگز واقعا یک "ریسک پذیر" نبوده‌اید، اما حقیقت این است که هدف ایمنی، قابل پیش بینی بودن و بهانه ای برای عدم موفقیت برای هر کس دیگری در زندگی که کار کردن را نشانه ای از بن بست می‌داند، دنبال می‌کنید. درس اینجا این است که تغییر واقعی مستلزم تغییر اهداف شماست. منظور من تعیین هدف سطحی نیست، زیرا انجام آن در خدمت یک هدف ناخودآگاه است که در واقع به شما آسیب می‌رساند. این به اندازه کافی در فضای بهره‌وری انجام شده است. منظورم تغییر دیدگاه شماست. زیرا هدف همین است. هدف، فراکنی به آینده است که به عنوان یک عدسی ادراک عمل می‌کند و به شما امکان می‌دهد اطلاعات، ایده‌ها و منابعی را که به شما در دستیابی به آن هدف کمک می‌کنند، متوجه شوید. حالا بیایید کمی عمیق‌تر

بگردیم، زیرا اگر این را نفهمید، تنها بیرون آمدن دشوارتر می‌شود.

من چنین نامه هایی را هفته ای ۱ تا ۲ بار ارسال می‌کنم. اگر نمی‌خواهید آن‌ها را از دست بدهید،

[اینجا بپیوندید](#)

شما همچنین می‌توانید کتاب من، نامه‌های دیگر و غیره را رایگان بخوانید.

۳ - به مقصد نرسیده‌اید، چون از رسیدن به آنجا می‌ترسید

نکته مهمی که باید به خاطر بسپارید این است که اصلاً مهم نیست که ایده را چگونه به دست آورده اید یا از کجا آمده است. شاید هرگز هیپنوتیزم کننده حرفه‌ای را ندیده باشید. ممکن است هرگز به‌طور رسمی هیپنوتیزم نشده باشید. اما اگر ایده‌ای را پذیرفته باشید - از خودتان، معلمانتان، والدینتان، دوستانتان، تبلیغات، از هر منبع دیگری - و علاوه بر این، اگر کاملاً متقاعد شده باشید که این ایده درست است، همان قدرتی را دارد که کلمات هیپنوتیزور بر موضوع هیپنوتیزم شده بر شما دارند.

- ماکسول مالتز

در اینجا توضیح داده شده است که چگونه شما تبدیل به آنچه امروز هستید، و چگونه شما خواهد شد که شما خواهد بود. این آناتومی هویت است:

۱. شما می‌خواهید به یک هدف برسید
 ۲. شما واقعیت را از دریچه آن هدف درک می‌کنید
 ۳. شما فقط متوجه اطلاعات و ایده‌های "مهم" می‌شوید که به شما امکان می‌دهد به آن هدف برسید (یادگیری)
 ۴. شما به سمت آن هدف عمل می‌کنید و بازخورد دریافت می‌کنید که در حال پیشرفت به سمت آن هستید
 ۵. شما آن رفتار را تکرار می‌کنید تا زمانی که خودکار و ناخودآگاه شود (شرطی کردن)
 ۷. شما برای حفظ ثبات روانی از هویت خود دفاع می‌کنید
 ۸. هویت شما اهداف جدیدی را شکل می‌دهد، چرخه را دوباره شروع می‌کند، و اگر این هویت برای یک زندگی خوب مضر باشد، خیلی سریع بد می‌شود.
- واقعیت تأسف بار این است که شما باید چرخه بین مراحل ۶ و ۷ را بشکنید، اما این روند از کودکی شروع می‌شود. شما هدف بقا دارید. شما به والدین خود وابسته هستید تا به شما یاد دهند چگونه زنده بمانید. باید مطابقت می‌کردی و از آنجایی که روش آموزش بیشتر مردم از طریق پاداش و تنبیه است، مگر اینکه باورها و ارزش‌های آن‌ها را قبول کنید، مجازات خواهید شد. تا زمانی که این موضوع را نبینید در واقع به خودتان فکر نمی‌کنید. اما والدین شما نیز در طول زندگی خود این روند را طی کرده اند. آنجاست که می‌تواند خطرناک شود. والدین شما، مگر اینکه خودشان این الگو را شکسته باشند، مشروط به ایده‌های فرهنگی پذیرفته شده موفقیت از عصر صنعتی بوده اند. آن‌ها همچنین بهترین و بدترین شرطی شدن را از والدین خود و والدین والدین خود دارند. اگر بخواهیم آن را یک لایه عمیق‌تر کنیم، هنگامی که نیازهای بقای فیزیکی خود را برآورده کردید (که در دنیای امروز انجام آن بسیار آسان

است، عملاً در امنیت متولد شده اید)، شروع به زنده ماندن در سطح مفهومی یا ایدئولوژیک می‌کنید. شما ممکن است برای محافظت و بازتولید بدن خود تلاش نکنید، اما کاملاً از ذهن خود محافظت و بازتولید می‌کنید. دیدن جنگ ایده‌ها در اینترنت دشوار نیست و شرکت کنندگان هویت فردی و گروهی هستند. وقتی بدن شما احساس خطر می‌کند، وارد جنگ یا فرار می‌شوید. وقتی هویت شما احساس خطر می‌کند، همین اتفاق می‌افتد. اگر شما به شدت با یک ایدئولوژی سیاسی شناخته می‌شوید (طبق فرآیندی که قبلاً در مورد آن صحبت کردیم)، وقتی کسی عقاید شما را به چالش می‌کشد، احساس خطر خواهید کرد. شما به معنای واقعی کلمه استرس را احساس می‌کنید. از نظر عاطفی احساس می‌کنید که فقط به صورت شما سیلی زده اند. از آنجایی که بیشتر مردم احساسات خود را برای حقیقت تجزیه و تحلیل نمی‌کنند، شما تمایل دارید که در اتاقک پژواک گیر کنید و ادعاهایی را که به خود و دیگران آسیب می‌زند دوجندان کنید. اگر در یک خانواده مذهبی بزرگ شده باشید و به فکر خود نباشید، با دیگرانی که امنیت روانی شما را در آن حباب کوچک تهدید می‌کنند، می‌جنگید و حمله می‌کنید. همین اتفاق زمانی می‌افتد که ناخودآگاه خود را به عنوان یک وکیل، یک گیم‌ر یا شخص دیگری می‌بینید که برای دستیابی به یک زندگی بهتر اقدامات لازم را انجام نمی‌دهد.

۴ - زندگی مطلوبتان در سطح مشخصی از ذهن قرار دارد

ذهن از طریق مراحل قابل پیش بینی در طول زمان تکامل می‌یابد. هنگامی که به دنیا می‌آیید، مانند یک اسفنج بقا هستید که هر باوری را که می‌توانید (که به شدت توسط فرهنگ شما دیکته شده است) جذب می‌کند تا بتوانید احساس امنیت و امنیت کنید. و اگر مراقب نباشید، ممکن است ذهن شما متبلور شود و زندگی معنادار را دشوار کند. این به اندازه کافی در مدل‌هایی مانند سلسله مراتب مزلو، مراحل رشد نفس گروتز، پویایی ماریچی و نظریه انتگرال مستند شده است که هر کدام از یکدیگر ساخته شده اند، اما مشاهده آن در جامعه نیز دشوار نیست. من بارها در مورد اینها صحبت کرده ام و آن‌ها را در قالب خودم ترکیب کرده ام

مدل انسان ۳.۰

با اعلان‌های مختلف هوش مصنوعی برای کشف سطح توسعه و مسیر رو به جلو (در یک برگه باز کنید تا در صورت تمایل بخوانید)، اما در اینجا ۸۰/۲۰ مرحله از ۹ مرحله توسعه نفس به عنوان یک تجدید کننده وجود دارد (زیرا تکرار کمک می‌کند چیزهایی را که قبلاً متوجه آن نبوده‌اید آشکار شود و افراد جدیدی هستند که این حروف را می‌خوانند): برای اکثر افرادی که این را می‌خوانند، فرض می‌کنم شما بین ۴ تا ۸ قرار می‌گیرید، که شکاف بزرگی است. کسانی که به ۸ نزدیکتر هستند این را می‌خوانند یا این کار را می‌کنند تا چیزی یاد بگیرند یا زمان را به روشی غیر مخرب بگذرانند. کسانی که به ۴ نزدیکتر هستند واقعا به دنبال تغییر هستند. احساس می‌کنید برای چیزهای بیشتری در نظر گرفته شده‌اید، اما هنوز نمی‌توانید همه‌چیز را درک کنید، زیرا بدیهی است که چیزهای زیادی در بازی وجود دارد. نکته خوب این است که واقعا مهم نیست در چه مرحله ای هستید، زیرا حرکت در هر یک از آن‌ها از یک الگو پیروی می‌کند.

۵ - هوش یعنی توانایی به دست آوردن آنچه از زندگی می‌خواهید

تنها آزمون واقعی هوش این است که به آنچه از زندگی می‌خواهید برسید.

- نیروی دریایی رابینکانت

یک فرمول برای موفقیت وجود دارد. یکی از مواد عامل است. یکی از مواد تشکیل دهنده فرصت است (که بسیاری از مردم دوست دارند آن را به عنوان "امتیاز" اشتباه بگیرند - زیرا آن‌ها دیگر مواد تشکیل دهنده هستند). آخرین عنصر هوش است. اگر عاملیت بالایی دارید اما فرصت کمی دارید، مهم نیست که چقدر احتمال دارد به سمت یک هدف حرکت کنید، زیرا این هدفی نیست که ثمره زیادی داشته باشد. اگر فرصت و اختیار دارید اما هوش کمی دارید، هرگز نمی‌توانید به‌طور کامل از آن فرصت بهره‌مند شوید. ابتدا، ما قبلاً در اینجا در مورد عاملیت صحبت کرده ایم. از نظر فرصت، نمی‌توانم به شما بگویم مکان فیزیکی خود را تغییر دهید، اما اگر فرصت‌های دیجیتال فراوان را درست در مقابل خود نمی‌بینید، نمی‌دانم به شما چه بگویم. با این اوصاف، می‌خواهم به این موضوع بپردازم که هوش در چهارچوب این دو جزء دیگر و این نامه چیست. برای آن، ما به سایبرنتیک نگاه می‌کنیم.

همچنین به عنوان "هنر بدست آوردن آنچه می‌خواهید" نیز شناخته می‌شود. بنابراین، اگر تعریف ناوال از هوش به‌دست‌آوردن آنچه از زندگی می‌خواهید است، درک سایبرنتیک به شما کمک می‌کند این کار را بسیار سریع‌تر انجام دهید. سایبرنتیک ویژگی‌های سیستم‌های هوشمند را نشان می‌دهد.

• • هدف داشتن.

• • در جهت آن هدف اقدام کنید.

• • احساس کنید کجا هستید.

• • آن را با هدف مقایسه کنید.

• • و دوباره بر اساس آن بازخورد عمل کنید.

شما می‌توانید هوش را بر اساس توانایی سیستم در تکرار و تداوم با آزمون و خطا قضاوت کنید. کشتی از مسیر منفجر شده که به سمت مقصد خود حرکت می‌کند. ترموستاتی که تغییر گرما را حس می‌کند و روشن می‌شود. پانکراس انسولین را پس از افزایش گلوکز خون دفع می‌کند. این چه ربطی به بدست آوردن آنچه از زندگی می‌خواهید دارد؟ همه‌چیز عمل کردن، حس کردن، مقایسه و درک سیستم از یک فرا چشم انداز برای هوش بالا اساسی است (با تعریفی که در اینجا استفاده می‌کنیم). هوش بالا توانایی تکرار، تداوم و درک تصویر بزرگ است. نشانه هوش پایین ناتوانی در درس گرفتن از اشتباهات است. افراد کم هوش به جای حل مسئله‌ها، درگیر مشکلات می‌شوند. آن‌ها به سد راه رسیدند و منصرف شدند. مانند نویسنده‌ای که نمی‌تواند خوانندگانی ایجاد کند و به دلیل نداشتن توانایی امتحان کردن چیزهای جدید، آزمایش، و کشف فرآیندی که برایشان کار می‌کند، شکست می‌خورد و این کار را ترک می‌کند (فکر کردن به اینکه فرآیند مؤثری وجود ندارد که بتوانید ایجاد کنید، به‌طور قابل‌راستی نادرست است، صرف نظر از اینکه باورهای محدودکننده شما اهمیتی ندارد، بنابراین هوش پایین است). هوش بالا این است که متوجه شوید هر مشکلی را می‌توان در مقیاس زمانی کافی حل کرد. واقعیت این است که شما می‌توانید به هر هدفی که در ذهن دارید برسید. هوش این است که متوجه شوید یک سری انتخاب وجود دارد که می‌توانید انجام دهید که منجر به دستیابی به هدف مورد نظر شما می‌شود. شما می‌دانید که ایده‌ها سلسله مراتبی هستند و نمی‌توانید یکباره از پایپروس به اسناد Google بروید. حتی اگر این هدف در حال حاضر غیرممکن باشد، شما به سادگی منابعی را ندارید - که ممکن است در چند سال آینده اختراع شود - برای رسیدن به آن هدف. وقتی در مورد «اهداف» صحبت می‌کنم، و همانطور که به تکرار ادامه خواهم داد، از لنز معمولی خودیاری صحبت نمی‌کنم،

اگرچه گاهی اوقات این یک لنز مفید است. من از دریچه غایت شناسی یا کیهان یونانی صحبت می‌کنم - که همه چیز در خدمت هدفی است. که همه چیز جزئی از یک کل بزرگتر است. اهداف تعیین می‌کنند که شما جهان را چگونه می‌بینید. اهداف تعیین می‌کنند که شما چه چیزی را "موفقیت" یا "شکست" می‌دانید. می‌توانید سعی کنید "از سفر لذت ببرید"، اما اگر هدف اشتباهی را دنبال کنید، از آن لذت نخواهید برد. ذهن شما سیستم عامل واقعیت است. آن سیستم از اهداف تشکیل شده است. برای اکثر مردم، این اهداف به آن‌ها اختصاص داده شده است. مانند خطوط کد در روان شما برنامه ریزی شده است. برو مدرسه کار را دریافت کنید. توهین شود. قربانی بازی کن در ۶۵ سالگی بازنشسته شوید. مسیر شناخته شده ای که کار نمی‌کند. برای اینکه باهوش‌تر شوید، باید:

• • مسیر شناخته شده را رد کنید

• • شیرجه رفتن به ناشناخته

• • اهداف جدید و بالاتری را برای گسترش ذهن خود تعیین کنید

• • از هرج و مرج استقبال کنید و اجازه رشد بدهید

• • اصول تعمیم یافته طبیعت را مطالعه کنید

• • یک همه‌فن‌حریف عمیق شوید

من می‌دانم که این ممکن است تعریف سنتی هوش نباشد، اما این توالی گام‌ها به سطح فوق‌العاده‌ای از ارتباطات در مغز شما منجر می‌شود، که منجر به چیزی می‌شود که ما به عنوان یک فرد باهوش مشاهده می‌کنیم. آن را با عاملیت جفت کنید و یک برنده خواهید داشت. این ما را کاملاً به بخش بعدی هدایت می‌کند.

۶ - چگونه در یک روز وارد زندگی کاملاً تازه‌ای شویم

بهترین دوره‌های زندگی من همیشه بعد از یک دوره از عدم پیشرفتی که داشتم به شدت خسته می‌شدم.

چگونه در ذهن خود کاوش می‌کنید؟ چگونه از شرطی شدن خود آگاه می‌شوید؟ چگونه به بینش‌ها و حقایقی عمیق می‌رسید که مسیر زندگی شما را تغییر می‌دهد؟ از طریق عمل ساده، اما اغلب دردناک پرسشگری. کاری که تعداد کمی از افراد انجام می‌دهند، و شما می‌توانید از طریق نحوه صحبت یا بیان افکار خود در مورد یک موضوع خاص متوجه شوید. سوال کردن تفکر است و افراد کمی این کار را انجام می‌دهند. من می‌خواهم یک پروتکل جامع به شما بدهم که می‌توانید هر سال از آن برای تنظیم مجدد زندگی خود استفاده کنید و فصلی از پیشرفت شدید را آغاز کنید. این پروتکل به شما کمک می‌کند تا سوالات درست را بپرسید. این سوالات کلان تا خرد را پوشش می‌دهند: جایی که می‌خواهید باشید، برای رسیدن به آنجا چه کاری باید انجام دهید، و چه کاری می‌توانید فوراً انجام دهید تا سوزن را به سمت آن واقعیت حرکت دهید. تکمیل این کار به یک روز کامل نیاز دارد، بنابراین توصیه می‌کنم پروتکل دقیق را دنبال کنید. شما به یک قلم، کاغذ و ذهن باز نیاز دارید. وقتی الگوهایی را در افرادی مشاهده می‌کنم که با موفقیت هویت خود را تغییر می‌دهند، پس از ایجاد تنش سریع اتفاق می‌افتد. به‌طور خاص، من متوجه ۳ مرحله ای شده‌ام که افراد تمایل دارند از آن عبور کنند.

بنابراین، هدف ما از این پروتکل این است که به شما کمک کنیم به نقطه ناهماهنگی برسید، از طریق عدم قطعیت حرکت کنید، و کشف کنید که واقعا می‌خواهید به چه چیزی برسید، تا آنجا که وضوح بسیار زیاد است و حواس‌پرتی‌ها دیگر وزن خود را حفظ نمی‌کنند. ساختار این پروتکل به‌گونه‌ای است که می‌توان آن را در یک روز تکمیل کرد. صبح، یک حفاری روان‌شناسی انجام می‌دهید تا انگیزه‌های پنهان خود را کشف کنید. در طول روز، با وقفه‌هایی به خود می‌گویید تا شما را از خلبان خودکار دور نگه دارند و به زندگی خود فکر کنید. در شب، شما بینش‌ها را در جهتی ترکیب می‌کنید که فردا شروع به حرکت در آن خواهید کرد. نمی‌توانم تضمین کنم که این برای همه کارساز است، زیرا نمی‌توانم تضمین کنم که هرکسی که این را می‌خواند در فصل مناسب داستان خودش باشد که این نکات را تأثیرگذار کند. شما نمی‌توانید نقطه اوج را در ابتدای کتاب قرار دهید و انتظار داشته باشید که جالب باشد. (بخش ۱) صبح - حفاری روانی - بینایی و چشم‌انداز منفی ابتدا باید یک چارچوب جدید یا عدسی ادراک ایجاد کنیم تا ذهن شما از آن کار کند. این مانند ایجاد یک پوسته جدید است، پوسته قدیمی خود را ترک می‌کند و به تدریج در طول زمان به آن تبدیل می‌شود. در ابتدا به نظر نمی‌رسد که مناسب باشد. این چیز خوبی است. ۱۵ تا ۳۰ دقیقه (طول یک ویدیوی یوتیوب... شما می‌توانید آن را انجام دهید) را برای فکر کردن و پاسخ دادن به این سؤالات اختصاص دهید. سعی نکنید این تفکر را به هوش مصنوعی برون سپاری کنید. می‌خواهم از محدودیتی که در ذهن شماست عبور کنید. اگر نمی‌توانید فوراً به این موارد پاسخ دهید، بعداً به آن‌ها مراجعه کنید.

۳. برای هر شکایت: کسی که رفتار شما را تماشا می‌کند (نه حرف‌های شما) چه نتیجه‌ای می‌گیرد که واقعا می‌خواهید؟

۴. اعتراف به کسی که عمیقاً به او احترام می‌گذارید، چه حقیقتی در مورد زندگی کنونی شما غیرقابل تحمل خواهد بود؟

این سوالات به این منظور است که شما را از درد زندگی فعلی خود آگاه کنند. اکنون، ما باید آن‌ها را به چیزی تبدیل کنیم که من آن را «ضد بینش» می‌نامم، که آگاهی بی‌رحمانه از زندگی‌ای است که شما نمی‌خواهید زندگی کنید. به این ترتیب، می‌توانید از آن انرژی منفی برای هدف قرار دادن تلاش‌های خود در جهت مثبت استفاده کنید و از یک مکان با انگیزه درونی عمل کنید.

۴. چه کسی در زندگی شما در حال حاضر در آینده‌ای که شما توضیح دادید زندگی می‌کند؟ کسی پنج، ده، بیست سال جلوتر در همان مسیر؟ وقتی به آن‌ها فکر می‌کنید چه احساسی دارید؟

۶. شرم‌آورترین دلیلی که تغییر نکرده‌اید چیست؟ کسی که باعث می‌شود به جای منطقی، ضعیف، ترسیده یا تنبل به نظر برسید؟

۷. اگر رفتار فعلی شما نوعی محافظت از خود است، دقیقاً از چه چیزی محافظت می‌کنید؟ و این حفاظت چه هزینه‌ای برای شما دارد؟

اگر به آن‌ها صادقانه پاسخ دهید، و اگر در فصل مناسبی از زندگی خود قرار داشته باشید، احساس ناراحتی عمیقی خواهید کرد و احتمالاً از نحوه زندگی‌تان احساس انزجار خواهید کرد. اکنون، ما باید آن انرژی را در جهت مثبت سوق دهیم. ما نیاز به ایجاد حداقل دید قابل اجرا داریم، زیرا دیدگاه شما مانند یک محصول است. شروع آن نامشخص است، اما با گذشت زمان و تجربه، قوی‌تر و قوی‌تر می‌شود.

۳. اگر قبلاً آن شخص بودید، این هفته چه کاری انجام می‌دادید؟

فردا اول صبح به همه اینها پاسخ دهید. قسمت ۲) در طول روز - قطع کردن خلبان خودکار - شکستن الگوهای ناخودآگاه این تمرینات ژورنالیستی زیبا هستند، اما ما خواهان تغییر واقعی هستیم. صادقانه بگوییم، اگر الگوهای ناخودآگاه فعلی را که شما را به همان شکل حفظ می‌کنند، نشکنید، این اتفاق نمی‌افتد. در طول روز، از شما می‌خواهم در مورد هر چیزی که در بخش اول یادداشت کرده‌اید، فکر کنید. فراتر از آن، نمی‌خواهم فکر کردن را فراموش کنید. لطفاً این را جدی بگیرید. قرار نیست با انجام همین کار تا آخر عمر تغییر کنید. شما باید آگاهانه مجبور به شکستن الگو شوید. همین الان برای ایجاد یادآورهای رویدادهای تقویم در تلفن خود وقت بگذارید. سوال را در یادآوری یا رویداد قرار دهید تا بتوانید بلافاصله شروع به فکر کردن در مورد آن کنید. هرچه برنامه‌های تصادفی و غیر مغایر با برنامه شما بیشتر باشد، بهتر است.

• • ۱۱:۰۰ صبح: در حال حاضر با انجام کاری که انجام می‌دهم از چه چیزی اجتناب می‌کنم؟

• • ساعت ۱۳:۳۰: اگر کسی دو ساعت گذشته فیلمبرداری کند، چه نتیجه‌ای می‌گیرد که من از زندگی‌ام می‌خواهم؟

• • ۳:۱۵ بعد از ظهر: آیا من به سمت زندگی ای که از آن متنفرم یا زندگی ای که می‌خواهم حرکت می‌کنم؟

• • ۵:۰۰ بعد از ظهر: مهمترین چیزی که وانمود می‌کنم مهم نیست چیست؟

• • ساعت ۷:۳۰ بعد از ظهر: امروز به خاطر حفظ هویت به جای میل واقعی چه کردم؟ (نکته: این بیشتر کارهایی است که انجام می‌دهید)

• • ساعت ۲۱:۰۰: امروز چه زمانی بیشتر احساس زنده بودن کردم؟ چه زمانی بیشتر احساس مرده کردم؟

برای افزودن سوخت بیشتر به آتش، این سوالات را در زمان هایی که در حال رفت و آمد، پیاده روی یا دراز کشیدن هستید، برنامه ریزی کنید.

• • اگر دیگر نیازی نداشته باشم که مرا به عنوان [هویتی که در سوال ۱۰ نوشتید] ببینند، چه تغییری می‌کند؟

• • کجای زندگی ام زنده بودن را برای امنیت معامله می‌کنم؟

• • کوچکترین نسخه از فردی که می‌خواهم به آن تبدیل شوم چیست؟

بخش ۳) عصر - ترکیب بینش - ورود به فصل پیشرفت اگر این روند را دنبال می‌کردید، اگر حداقل یک بینش عمیق نداشته باشید که بتواند مسیر زندگی شما را تغییر دهد، تعجب می‌کنم. اکنون، ما باید آن‌ها را بشناسیم، آن‌ها را با آنچه هستیم ادغام کنیم، و بر اساس آن‌ها عمل کنیم تا سفر خود را به سطح جدیدی از ذهن تثبیت کنیم.

۱. بعد از امروز، چه چیزی در مورد اینکه چرا گیر کرده اید بیشتر صادق است؟

در نهایت، ما نیاز به ایجاد اهداف داریم. باز هم، اینها اهدافی نیستند که شما برای رسیدن به هدف تعیین کنید، زیرا اهداف فقط پیش بینی هستند. آن‌ها غیرقابل اعتماد هستند و باعث می‌شوند احساس کنید به چیزی که به‌طور اجتناب ناپذیر تغییر خواهد کرد، متعهد هستید. در عوض، اهداف را به عنوان یک دیدگاه در نظر بگیرید. عدسی که می‌توانید آن را عوض کنید تا وارد حالت ذهنی مناسب شوید تا عملی را انجام دهید که زندگی را که نمی‌خواهید دور می‌کند. نگران نوعی خط پایان نباشید، زیرا همانطور که خواهیم فهمید، وجود ندارد. لذت در حال پیشرفت یافت می‌شود.

۲. لنز یک ماهه: چه چیزی باید در یک ماه درست باشد تا لنز یک ساله ممکن باقی بماند؟

این خیلی بود. امیدوارم مفید بوده باشد. اما ما یک قطعه آخر برای قفل کردن همه چیز داریم. با من بچسبید.

۷ - زندگی‌تان را به یک بازی ویدیویی تبدیل کنید

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 لحظه ای همه چیز را فراموش کند.

- میهایلی سیکسزنت میهایلی

شما اکنون همه مولفه هایی را دارید که منجر به یک زندگی خوب می‌شود. اکنون، سازماندهی تمام بینش‌های خود در یک طرح منسجم ممکن است مفید باشد. یک صفحه جدید بکشید و این ۶ جزء را یادداشت کنید:

- چشم‌انداز منفی - آفت وجود من یا زندگی ای که هرگز نمی‌خواهم دوباره تجربه کنم چیست؟
- چشم انداز - زندگی ایده آلی که من فکر می‌کنم می‌خواهم و می‌توانم با تلاش برای رسیدن به آن بهبود دهم چیست؟
- هدف ۱ ساله - زندگی من در یک سال آینده چگونه خواهد بود، و آیا این به زندگی من نزدیکتر است؟
- پروژه ۱ ماهه - چه چیزی را باید یاد بگیرم؟ چه مهارت هایی را باید کسب کنم؟ چه چیزی می‌توانم بسازم که مرا به هدف یک ساله نزدیکتر کند؟
- اهرم‌های روزانه - کارهای اولویت دار و سوزن زنی که پروژه من را به اتمام نزدیکتر می‌کند چیست؟
- محدودیت‌ها - برای رسیدن به چشم اندازم از پایه حاضر نیستم چه چیزهایی را قربانی کنم؟

چرا این قدر قدرتمند است؟ زیرا این اجزا به معنای واقعی کلمه دنیای کوچک شما را ایجاد می‌کنند. اگر قرار است این سلسله مراتب اهداف را در این مرحله از زندگی خود دنبال کنید، چاره ای جز وسواس نخواهید داشت. شما کشش به چیزی بزرگتر را احساس خواهید کرد. شما هیچ چیز دیگری را به عنوان یک گزینه نخواهید دید. شما زندگی خود را به یک بازی ویدیویی تبدیل می‌کنید. زیرا بازی‌ها پوستری برای حالت‌های وسواس، لذت و جریان هستند. آن‌ها همه اجزایی را دارند که منجر به تمرکز و وضوح می‌شود، بنابراین اگر مهندسی معکوس کنیم که این اجزا چگونه هستند، می‌توانیم در حالت لذت عمیق‌تر، حواس پرتی کمتر و موفقیت بیشتر زندگی کنیم. دیدگاه شما این است که چگونه برنده می‌شوید. حداقل تا زمانی که بازی تکامل پیدا کند. چشم‌انداز منفی شما چیزی است که در خطر است. اگر شکست بخورید یا تسلیم شوید چه اتفاقی می‌افتد. هدف ۱ ساله شما ماموریت است. این تنها اولویت شما در زندگی است. پروژه ۱ ماهه شما مبارزه با رئیس است. چگونه XP به دست می‌آورید و لوت به دست می‌آورید. اهرم‌های روزانه شما ماموریت‌ها هستند. روند روزانه ای که فرصت‌های جدید را باز می‌کند. محدودیت‌های شما قوانین هستند. محدودیت هایی که خلاقیت را تشویق می‌کند. همه اینها به عنوان مجموعه‌ای متحدالمرکز از دایره‌ها عمل می‌کنند، مانند یک میدان نیرو، که از ذهن شما در برابر حواس پرتی و اشیاء براق محافظت می‌کند. هر چه بیشتر بازی را انجام دهید، این نیرو قوی‌تر می‌شود و به زودی آن چیزی که هستید می‌شود و شما به هیچ وجه آن را نخواهید داشت. - دن

منبع مقاله

<https://x.com/thedankoe/article/2010751592346030461>