

شش ماه دیگر همین آدم امروز نخواهید بود (چگونه هر مهارتی را سریع بیاموزیم)

نویسنده: دن کو

تاریخ انتشار در ۲۰: X اکتبر ۲۰۲۵

ترجمه کامل فارسی

عنوان اصلی

You won't be the same person in ۶ months (how to master anything, fast)

«بیشتر مردم، بی‌آنکه بدانند، خواب‌بازند. خواب‌زده به دنیا می‌آیند، در خواب زندگی می‌کنند، در خواب ازدواج می‌کنند و فرزند می‌آورند، و سرانجام بدون آنکه بیدار شوند در خواب می‌میرند. آن‌ها هرگز لطافت و زیبایی چیزی را که وجود انسانی می‌نامیم درک نمی‌کنند.» - آنتونی دملو. مردم با خلبان خودکار زندگی می‌کنند. جامعه در کودکی هدف‌هایی را به همه تحمیل کرده است. برای رسیدن به هر هدف، سامانه‌ای لازم است و کارآمد شدن آن سامانه به آزمون و خطا نیاز دارد. برای بقا، هدف‌های زیستی راه رفتن و حرف زدن را داشتید. امروز این کارها ساده‌اند، اما همیشه چنین نبوده‌اند. ذهن از محیط بازخورد منفی می‌گرفت و همین بازخورد، سامانه‌های رفتاری شما را برای رسیدن به هدف بقا کارآمدتر می‌کرد.

والدینتان یا شما را سرزنش می‌کردند یا وقتی اشتباهی مرتکب می‌شدید به شما راهنمایی می‌کردند. شما شروع به خزیدن کردید، سپس تلو تلو خوردید، سپس مانند یک کودک نوپا با کمی تعادل راه می‌روید، و اکنون می‌توانید (امیدوارم) طوری راه بروید که یک دارنده مدال طلای المپیک می‌تواند هوا را ورق بزند و فرود را بچسباند - زیرا آن‌ها برای رسیدن به این هدف به اندازه کافی طولانی تمرین کردند. یادگیری راه رفتن فقط شروع است. در مورد اهداف مدرسه رفتن، به دست آوردن شغلی با درآمد بالا و بازنشستگی در سنی که زمان کمی برای لذت بردن از زندگی خود دارید، چطور؟ جامعه ای که ما می‌شناسیم، نظامی است با هدف ایجاد کارگران مفید و شهروندان مطیع، زیرا بدون آن‌ها، مقامات و حاکمان قدرت را از دست می‌دهند. اینها ۳ هدف بزرگ - مدرسه، شغل، بازنشستگی - هستند که درست زمانی که درک زبانی را که صحبت می‌کنید به ذهن شما تزریق کردند. ۹۹ درصد از مردم تنها یک درصد واقعیت را می‌بینند که باورهای آن‌ها را تقویت می‌کند و به آن‌ها کمک می‌کند تا به آن اهداف برسند. بیشتر اشتیاق آن‌ها برای زندگی در ۲۵ سالگی خاموش شده است. ۹۹ درصد مردم در حال یادگیری مهارت‌ها هستند و ذهن خود را برای داشتن یک زندگی متوسط آماده می‌کنند و حتی آن را نمی‌دانند.

توده‌ها به سوی یک زندگی نافرجام سوق داده می‌شوند، زیرا سیستم‌هایی که ذهن، هویت، دیدگاه و ادراک آن‌ها را تشکیل می‌دهند با افزایش سن کارآمدتر می‌شوند. دریافتی که مردم اغلب دیر به دست می‌آورند: موفقیت برنامه ریزی نشده است، به صورت خودکار است. افراد موفق - خواه از این موضوع آگاه بودند یا نه - ذهنی داشتند که برای دستیابی به اهدافی که منجر به موفقیت آن‌ها می‌شد برنامه ریزی شده بود. در اینجا نحوه تجزیه ذهن و برنامه ریزی مجدد آن برای تبدیل شدن به بالاترین نسخه از خود آمده است.

ریشه همه رفتارهای انسانی (و اینکه چرا تغییر کردن این قدر دشوار است)

هویت شما چیزی نیست که هستید، بلکه مجموعه‌ای از استراتژی‌های بقا است. در نامه هفته گذشته، من قول دادم که در مورد مکانیسم‌های روانشناختی اصلی که افراد را در وضعیت کم‌هوشی به دام می‌اندازد، بنویسم. آن نامه درباره ایدئولوژی بود و ما آن را شکستیم:

- پسرفت انبوه در حین استرس: هنگامی که افراد با رویدادهای استرس‌زا (از طریق یک فاجعه یا رویدادهای چرخه ای مانند انتخابات یا فصل مالیات) مواجه می‌شوند، به سطوح پایین تری از آگاهی بازگشته، واکنشی می‌شوند و به تفکر سیاه و سفید و وابستگی ایدئولوژیک متوسل می‌شوند.

- سه سطح توسعه انسانی: تفکر سطح ۱ (همنوايي‌هایی که برای اقتدار/سنت ارزش قائل هستند)، تفکر سطح ۲ (فردگرایان که هنجارها را رد می‌کنند اما معتقدند راهشان درست است)، و تفکر سطح ۳ (ترکیب‌هایی که می‌توانند دیدگاه‌های متعددی را اتخاذ کنند و از ایدئولوژی به عنوان ابزار استفاده کنند).
- ایدئولوژی به عنوان تله اولیه: ایدئولوژی پاسخ‌های ساده‌ای به مسائل پیچیده ارائه می‌کند و زمانی مضر می‌شود که به بخشی غیرقابل مذاکره از هویت تبدیل شود، که منجر به بسته‌بینی، نوسانات عاطفی و رشد روانی متوقف می‌شود.
- مشکل دلبستگی در مقابل محتوا: مسئله این نیست که شما به چه ایدئولوژی اعتقاد دارید، بلکه این است که چقدر به آن چسبیده اید - باورها را به عنوان قانون مطلق تلقی می‌کنید تا ابزاری برای درک انسان‌ها به جهت و هدف نیاز دارند، اما باید زیرساخت‌های روان‌شناختی را که دیگر به آن‌ها خدمت نمی‌کند رشد دهند.
- راه‌حل = باورهای استواری که به صورت آزاد برگزار می‌شوند: ایده‌ها را به جای حقیقت مطلق در «قلمرو امکان» نگه دارید، مایل به اشتباه باشید و حقایق را از منظرهای متعدد ترکیب کنید.
- شاخص‌های تفکر سطح ۳: زمانی که می‌توانید موقعیت‌های مخالفان را بهتر از آن‌ها استدلال کنید، بیشتر از آنچه مصرف می‌کنید خلق کنید، دشمنان سابق را معلم ببینید و مشکلات را به جای تهدید به عنوان معماهای جذاب نگاه کنید، به آگاهی بالاتری رسیده‌اید.
- مسیر پیشرفت: همه باورها را عمیقاً زیر سوال ببرید، خود را در معرض دیدگاه‌های کاملاً متفاوت قرار دهید، عدم واکنش را تمرین کنید، ایدئولوژی‌ها را به بخش‌ها تجزیه کنید، پارادوکس‌ها را ترکیب کنید و چارچوب‌های جدیدی ایجاد کنید که بحث‌های قدیمی را منسوخ می‌کند.
- در ۳۰۰ HUMAN، من توسعه انسانی را در چهار بعد اساسی (ذهن، بدن، روح، حرفه) ترسیم کردم. هدف من از ارائه مدلی برای تبدیل شدن به پیشرفته‌ترین نسخه از خود بود. بیایید بگوییم به جای اینکه بیش از حد ۳۰۰ HUMAN در معرض یک حوزه قرار بگیریم، جک چند بعدی، که منجر به مشکلات ناخودآگاه در حوزه‌های دیگر می‌شود (مثل یک تاجر بی معنا یا یک عارف با بدنی ضعیف). برای ایجاد این مدل، من از علم جریان و عملکرد، مکاتب مختلف فکری فلسفی و تحقیقات روان‌شناسی رشد از کلر گریوز استفاده کردم که به پویایی ماریچی تبدیل شد، ۹ مرحله رشد نفس سوزان کوک گروتز، سلسله مراتب مزلو که نشان می‌دهد نیازهای بالاتر به محض ارضای نیازهای پایین‌تر ظاهر می‌شوند، و مدل‌های AQAL مفید ایجاد می‌کند. نظریه غیر جزمی همه‌چیز مشکل کلیدی که ما اینجا هستیم تا در مورد آن صحبت کنیم این است: اگر آگاهی خود را گسترش ندهید (به عبارت دیگر، ذهن، بدن، روح و حرفه خود را توسعه ندهید) زندگی شما بی جهت دشوار و دردناک خواهد شد. شما در ۵۰ سالگی با روان‌شناسی یک نوجوان ۱۴ ساله که دوران بلوغ عاطفی را سپری می‌کند، از خواب بیدار می‌شوید که همیشه به مشکلات واکنش نشان می‌دهد و هرگز قادر به حل آن‌ها نیست. و به لطف محیط مدرن دیجیتالی و فیزیکی، در نهایت معتاد، اضافه وزن، شکست خورده، بی هدف و تلخ می‌شوید. از آنجایی که ۸۰ تا ۹۰ درصد جهان در سطوح پایین‌تری از توسعه قرار دارند، این یک جمعی با آگاهی پایین ایجاد می‌کند که در آن هیچ‌کس نمی‌خواهد واقعا مشکلات را حل کند، آن‌ها فقط می‌خواهند بجنگند تا طرف مقابل ببازد. ایدئولوژی، همانطور که در نامه آخر مورد بحث قرار گرفت، مکانیزمی است که اکثر مردم را در این وضعیت مخرب به دام می‌اندازد. از سوی دیگر، بقا، ریشه همه‌چیز است. هر سطح از توسعه، در اصل، تغییر نحوه زنده ماندن شما است.

اگر بتوانید بر بقای خود مسلط شوید و آن را به گونه‌ای به کار بگیرید که برای کیفیت بالای زندگی مفید باشد، قفل اصلی "کد تقلب" را برای دستیابی به آنچه دیگران غیرممکن می‌دانند باز می‌کنید.

من ذهنی شما مجموعه‌ای از راهبردهای بقاست

لطفا اهمیت این موضوع را کمرنگ نکنید. 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 این همان چیزی است که شما را وارد وضعیت فعلی کرد. تلاش برای برنده شدن در بازی منشأ نهایی رنج است. اینجاست که کار دشوار می‌شود: حیوانات در سطح فیزیکی زنده می‌مانند. آن‌ها سعی می‌کنند اطلاعات موجود در ژن‌های خود را بازتولید کنند. انسان‌ها نیز این کار را می‌کنند، اما بقای ما فراتر از دنیای فیزیکی به دنیای روانی گسترش می‌یابد. ما با بدن خود زنده می‌مانیم، بلکه با هویت خود نیز زنده می‌مانیم. ما سعی می‌کنیم اطلاعات موجود در ژن‌های خود را بازتولید کنیم، اما همچنین اطلاعات موجود در آگاهی خود (ممها) را بازتولید کنیم.

بنابراین، آنچه در اینجا به آن توجه داریم بقای مفهومی است - انگیزه برای حفظ هویت غیر فیزیکی. حیوانات برای زنده ماندن از چنگال، دندان و استتار استفاده می‌کنند، اما انسان‌ها عمیق‌تر روی بقای مفاهیم خود سرمایه‌گذاری می‌کنند: تصور از خود، باورها، ارزش‌ها و جهان بینی. همانطور که در نامه ایدئولوژی نشان داده شده است، برای همین است که ما به سیستم‌های اعتقادی متصل می‌شویم و از آن‌ها دفاع می‌کنیم، همانطور که زندگی ما به آن بستگی دارد، زیرا از نظر ذهن ما، زندگی ما به آن بستگی دارد. ایگو تهدیدهایی را که متوجه مفاهیم ما می‌شود به عنوان یک تهدید مرگ یا زندگی درک می‌کند و همان مکانیسم جنگ یا گریز را به عنوان یک حمله فیزیکی ایجاد می‌کند. بدن ما از ژن‌ها تشکیل شده است. روان ما از میم‌ها تشکیل شده است. میم واحدی از فرهنگ یا ایده‌ای است که از ذهنی به ذهن دیگر سرایت می‌کند. این یک فنوتیپ توسعه یافته است (بیان یک ژن به بدن آن محدود نمی‌شود، بلکه در محیط آن منعکس می‌شود، مانند کمک لعنتی بیش‌ازحد به بقا). ما ساختارهای بزرگتری مانند ادیان، ملت‌ها، احزاب سیاسی و شرکت‌ها ایجاد می‌کنیم. این مؤسسات «لانه‌هایی» هستند که برای محافظت، تداوم و تکرار الگوهایی که بر اساس آن‌ها بنا شده‌اند ساخته شده‌اند. اگر گیرم هستید و کسی می‌گوید بازی‌های ویدیویی بد هستند، به دفاع حمله می‌کنید. اگر شما یک دموکرات هستید و یک جمهوری خواه شما را احق خطاب می‌کند، شما هم همین کار را می‌کنید. اگر با یک تیم ورزشی، مذهب، رژیم غذایی مد روز، یا واقعا هر چیز دیگری همذات پنداری کنید، نمی‌توانید از حمله به کسانی که با آن چیزها در تضاد هستند، خودداری کنید. مشکل اصلی اینجاست که شما از این موضوع بی اطلاع هستید. به صورت مکانیکی اتفاق می‌افتد. به صورت خودکار. زندگی شما مجموعه‌ای از واکنش‌های ناخودآگاه است تا انتخاب‌های آگاهانه. شما بیشتر حیوان یا روبات هستید تا انسان. در نامه بعدی وقتی در مورد سوگیری خود صحبت می‌کنیم به این مجموعه مکانیسم‌های کم هوشیاری ادامه خواهیم داد

چرا تغییر زندگی واقعا چنین دشوار است

به هویت یا تصویر خود مانند یک خانه یا ساختمان فکر کنید. اگر می‌خواستید آن را از داخل به بیرون بازسازی کنید، آیا شروع به کندن دیوارها یا بیرون کشیدن فونداسیون می‌کنید؟ البته نه، کل خانه خراب می‌شود، به خصوص اگر مهارت‌های مربوطه را نداشته باشید. در عوض، از کفها شروع می‌کنید، شاید لوله‌کشی، سپس یک دیوار کوچک را خراب می‌کنید، داخل را دوباره تزئین می‌کنید، به بیرون رنگ تازه‌ای می‌دهید و آرام آرام حتی خانه را هم نمی‌شناسید. بنابراین، هر بار که سعی می‌کنید:

• زودتر از خواب بیدار شوید (هویت "جغد شب" شما را تهدید می‌کند)

• شروع یک کسب‌وکار (هویت "کارمند" شما را تهدید می‌کند)

• سالم‌تر بخورید (هویت "غذای راحتی" شما را تهدید می‌کند)

• اجتماعی‌تر باشید (هویت "درون‌گرا" خود را تهدید می‌کند)

شما اساساً در حال تلاش برای جایگزینی یک دیوار در خانه روان‌شناسی خود هستید. دردناک است. بخش‌های آسیب پذیر شما را آشکار می‌کند. و اگر درکی از بقا نداشته باشید، همانطور که قبلاً در مورد آن صحبت کردیم، به سرعت به راحتی عقب نشینی خواهید کرد تا زمانی که خانه شما از درون شروع به پوسیدگی کند و زندگی شما به لطف آن‌تروپی بدتر و بدتر شود. ما مفهوم آن‌تروپی روانی را برای حرف دیگری ذخیره خواهیم کرد، اما درک می‌کنیم که یک سیستم به‌طور طبیعی به هرج و مرج تبدیل می‌شود مگر اینکه تلاش یا انرژی برای حفظ نظم صرف شود (به یاد داشته باشید، ذهن شما مجموعه‌ای از سیستم‌های تودرتو است). اگر به دنبال رشد و پیشرفت نباشید، طبیعتاً، زندگی شما فقط بدتر می‌شود تا زمانی که بیرون کشیدن خود به طرز باورنکردنی دشوار شود. به عبارت دیگر، اگر خانه خود را بازسازی نکنید، در نهایت پوسیده می‌شود. در ابتدا، مقداری رنگ خرد شده و شاید سوسک شما را آزار ندهد، اما اگر اجازه دهید آن مشکل کوچک از بین برود، بسیار بزرگتر می‌شود. در هر صورت، با گذشت زمان، در نهایت باید خانه جدیدی بسازید یا به‌طور کلی نقل مکان کنید، مهم نیست چقدر برای تعمیر و نگهداری تلاش می‌کنید. اگر واقعاً می‌خواهید تغییر کنید، سفری دردناک خواهد بود. اما اگر استراتژی درستی داشته باشید، می‌توانید انتظار داشته باشید و آن درد را کاهش دهید و رسیدن به سطح بالاتری از هوشیاری را آسان‌تر کنید.

روش استادی: چگونه هر چیزی را سریع یاد بگیریم

روش تسلط چارچوبی برای کسب سریع دانش، مهارت و تجربه است. چیزی که اکثر مردم نمی‌دانند این است که برای تسلط بر هر چیزی، باید بر بقای خود تسلط داشته باشید و از آن فراتر بروید، زیرا در فرآیند تسلط، شما به یک فرد کاملاً متفاوت تبدیل می‌شوید. شما باید زندگی گذشته خود را رها کنید تا جایی برای زندگی جدید باز کنید. بنابراین، به جرات می‌توان گفت که باید... چیزهای زیادی یاد بگیرید. یادگیری پایه است، زیرا در حال حاضر، تصور شما از خود که به شدت در تلاش برای حفظ خود است، شما را از انجام این کار باز می‌دارد. آموزش ذهن شما را گسترش می‌دهد. شما را با دیدگاه‌های بدیع آشنا می‌کند. دوپامین را در مغز به عنوان منبع انرژی ثابت افزایش می‌دهد.

این به شما این دانش را می‌دهد که با وضوح در جهت اهداف خود عمل کنید. این شما را در معرض پتانسیل‌هایی قرار می‌دهد که هنوز از آن‌ها آگاه نشده بودید. یک جریان مداوم آموزش، شانس شما را برای مواجهه با رویدادهای معنادار افزایش می‌دهد. رویدادهای معنادار در لبه چیزهای شناخته شده رخ می‌دهند، زمانی که سیستم عصبی شما

سیگنال می‌دهد که باید توجه کنید و بر اساس فرصت عمل کنید. وقتی یک پای شما در ناشناخته است، به سختی می‌توانید جنبه‌های جدید واقعیت را متابولیزه کنید و از آن اطلاعات استفاده کنید. هر مهارتی که یاد می‌گیرید، هر دانشی که به دست می‌آورید، یا استراتژی‌های بقای فعلی شما را تقویت می‌کند یا به شما کمک می‌کند تا از آن‌ها فراتر بروید. شما بسیار ماهر هستید که در همان حالت باقی بمانید. ما باید آن را تغییر دهیم. تبدیل شدن به فردی که قرار بود باشی دردناک‌ترین و در عین حال پربارترین فرآیندی است که می‌توانی زندگی خود را وقفش کنی. زمانی این مسیر را آغاز می‌کنید که متوجه می‌شوید درد و لذت در جایی که اکنون هستید، از درد دریافت نکردن پاداش‌هایی که از دیدن توانایی‌هایتان ناشی می‌شود، کمتر است.

با آن، بیایید در مورد چگونگی تسلط بر تقریباً هر چیزی در حین سفر به سمت جدید شدن صحبت کنیم:

۱) ذهنتان را گسترش دهید

تمام تغییرات واقعی تغییر هویت است. سطح ذهن شما تعیین می‌کند که چه ارزش‌ها، باورها و معیارهایی برای هویت شما در دسترس است. شما به مشکلات جهانی اهمیت نمی‌دهید زیرا مشکلات شخصی را که ذهن شما را از مهم دیدن آن‌ها محدود می‌کند، حل نکرده اید. ذهن اکثر مردم در سطح ۱، یعنی تفکر کم هوشیاری، گرفتار شده است. آن‌ها فقط می‌توانند تهدیدها و فرصت‌هایی را ببینند که بر بقای فیزیکی یا روانی آن‌ها تأثیر می‌گذارد. شما روی منافع شخصی خود متمرکز هستید. اگر از نظام‌های اعتقادی و فلسفه‌های بزرگ بیرون بیاییم، یک الگوی رایج این است که هدف از زندگی این است که به‌طور مداوم آگاهی خود را فراتر از خودت گسترش دهیم. بنابراین، این مرحله یک است. برای خروج از تفکر سطح ۱، باید به سطح ۲ و سپس سطح ۳ نگاه کنید. باید به خود اجازه دهید تا با پرتاب کردن لنگر به ناشناخته، اهداف جدیدی را کشف کنید.

چگونه این کار را انجام می‌دهید؟ شما یک هدف بزرگ در یکی از ۴ بعد (ذهن، بدن، روح، حرفه) تعیین می‌کنید. برای اکثر افرادی که بزرگترین مشکلاتشان وزن، انرژی، اعتماد به نفس یا مسائل مالی است، شروع از ربع بدن یا شغل معمولاً راه هوشمندانه‌ای است. من با تناسب‌اندام شروع کردم و مزایای آن به هر حوزه دیگری سرایت کرد. مسئله این است که شما این هدف را برای عملی بودن یا موفقیت تعیین نمی‌کنید. اهداف برای این نیست. هدف یک دیدگاه است. دستیابی به اهداف = حل مسئله‌ها = دستیابی به دیدگاه = گسترش آگاهی (به هر حال، اهداف فقط تعقیب مادی نیستند). شما قدر سفر را بدون رسیدن به مقصد نمی‌دانید. شما این هدف عظیم را برای چشم انداز، جهت و فیلتر کردن فرصت‌ها تعیین می‌کنید. روی مطلوب ساختن آن تا حد امکان تمرکز کنید. اگر نمی‌دانید از کجا شروع کنید، به این سؤالات پاسخ دهید یا این درخواست بازنشانی زندگی را پر کنید و اولین نسخه از برنامه شما برای رسیدن به سطح بعدی شما منتشر می‌شود.

• اگر تمام پول دنیا را داشتید، میانگین روزتان چگونه بود؟

• می‌خواهید در چه محیطی زندگی کنید؟ آیا مکان خاصی وجود دارد؟ آیا می‌خواهید سفر کنید؟

• آیا خانواده می‌خواهید؟ می‌خواهی آن زندگی چه شکلی باشد؟ یک روز متوسط از زمان خانواده را تجسم کنید.

• می‌خواهید چند روز کاری داشته باشید؟ اگر می‌توانستید کاری انجام دهید، برای کار چه کاری انجام می‌دادید؟

• چگونه می‌خواهید ظاهر و احساس کنید؟ بدن خود، سطح انرژی و اینکه چگونه می‌خواهید خود را به دنیا

معرفی کنید، شرح دهید.

- روز ایده آل شما چگونه به نظر می‌رسد؟ هر ساعت نقشه برداری کنید
- هر چیز دیگری را که در رابطه با آینده خاصی که می‌خواهید برای خود بسازید به ذهنتان خطور کند، فهرست کنید.

برای قوی‌تر کردن این موضوع، این دیدگاه را به یک ضد بینش تبدیل کنید تا دیدگاه خود ایده آل خود را کامل کنید:

- آفت وجودت چیست؟

- عکس هر سوالی را که در مورد دیدتان است بنویسید.

برای قدرت شلیک بیشتر، یک تابلوی دید ایجاد کنید. تصاویر را به دفترچه یادداشت، نرم افزار یا دیوار اضافه کنید که آینده را ملموس‌تر می‌کند. به یاد داشته باشید که هیچ چیز دائمی نیست. در طول این مسیر، نکاتی را برای بینایی خود کشف خواهید کرد. برای تغییر آنچه می‌خواهید آماده باشید همانطور که آنچه را که نمی‌خواهید کشف می‌کنید. درد نرسیدن به دید شما باید بر لذت متوسط غلبه کند. هر فرصتی را که از طریق چشم انداز خود دریافت می‌کنید فیلتر کنید. به همه چیز «نه» بگویید، به جز آن چیزی که با کسی که می‌خواهید تبدیل شوید، همسو باشد.

۲) سلسله مراتب هدف‌ها

هنگامی که شخصی تمام انرژی روانی خود را برای تعامل سرمایه‌گذاری می‌کند - خواه با شخص دیگری باشد، یک قایق، یک کوه یا یک قطعه موسیقی - در واقع بخشی از یک سیستم عمل می‌شود که بیشتر از آنچه خود فرد قبلاً بوده است. این سیستم شکل خود را از قوانین فعالیت می‌گیرد. انرژی آن از توجه شخص می‌آید. اما این یک سیستم واقعی است - از لحاظ ذهنی به اندازه واقعی بودن بخشی از یک خانواده، یک شرکت یا یک تیم - و خود که بخشی از آن است مرزهای خود را گسترش می‌دهد و پیچیده‌تر از آنچه بوده است می‌شود. - Mihaly Csikszentmihalyi اکثر مردم به انگیزه نیاز ندارند، آن‌ها به وضوح نیاز دارند. یک ذهن منظم ذهنی شاد است و Csikszentmihalyi سلسله مراتبی از اهداف خودساخته نفوذ عوامل افسرده کننده در آگاهی شما را دشوار می‌کند. در حالی که اهداف بزرگ برای چشم انداز و تصفیه هستند، اهداف کوچک برای عملی بودن و پیشرفت هستند. اکنون، هدف عظیم خود را به اهداف فرعی ملموس تقسیم کنید.

- اهداف ۱۰ ساله

- اهداف ۱ ساله

- اهداف ماهانه

- اهداف هفتگی

سپس، هر روز، شما ۳-۵ کار اولویت دار را یادداشت می‌کنید که سوزن را از پایه به سمت این اهداف حرکت می‌دهد. قبل از اینکه مسئولیت‌ها و حواس پرتی‌ها وقت بیدار شدن داشته باشند، اول صبح این کارها را کنار بگذارید. این تمرین روزانه به معنای واقعی کلمه الگوهای بقای شما را دوباره سیم کشی می‌کند. به جای بیدار شدن در حالت واکنشی، در حالت خلاق از خواب بیدار می‌شوید.

۳) چگونه یاد بگیریم

یادگیری از مبارزه حاصل می‌شود، نه حفظ کردن. شما با مطالعه آموزش‌های تمام روز یاد نمی‌گیرید. شما با ساختن یک پروژه و رویارویی با واقعیت یاد می‌گیرید. یادگیری واقعی هویت فعلی شما را تهدید می‌کند در حالی که یادگیری کاذب (که در مدارس و موسسات یافت می‌شود) آن را تقویت می‌کند. برای همین است که احساس ناراحتی می‌کند. سیستم‌های بقای شما در برابر اطلاعات جدیدی که با جهان بینی فعلی شما همخوانی ندارد، مقاومت می‌کنند. اما وقتی چیزی واقعی می‌سازید، نمی‌توانید پشت نظریه پنهان شوید. پروژه‌ها اهدافی هستند که می‌توانید اندازه گیری و تکرار کنید. بنابراین، تعدادی از اهداف ۱ ساله یا ماهانه خود را به یک پروژه تبدیل کنید.

• راهی برای ساختن چیزی ملموس ایده بگیرید (شما باید کار کنید)

• نقاط عطفی که می‌توانید به آن‌ها برسید را بنویسید

• یک طرح کلی در یک برنامه یادداشت یا نوت بوک ایجاد کنید

• هر ایده‌ای که به ذهنتان می‌رسد را کنار بگذارید

این ذهن شما را برای دوپامین معنادار ناشی از تشخیص الگو آماده می‌کند. پروژه‌های شما "قوانین" اضافی را به درک شما از موقعیت‌ها اضافه می‌کنند. اکنون مکانی برای یادداشت اطلاعات با سیگنال بالا دارید که در حین آموزش دریافت می‌کنید و بازخوردها را هنگام ساختن تفسیر می‌کنید. شروع کن بعد یاد بگیر برای یادگیری واقعی باید یاد بگیرید و هماهنگ بسازید. وقتی چیزی را می‌سازید، با مشکلات واقعی مواجه می‌شوید که حل آن‌ها نیاز به سطح جدیدی از ذهن دارد. تنها در این صورت است که می‌توانید اطلاعاتی را برای گسترش ذهن خود و حل آن مشکلات جستجو کنید. این غیرممکن است هنگام تماشای آموزش در تمام روز. هر مشکلی که حل می‌کنید یک تحول کوچک است. شما به معنای واقعی کلمه نمی‌توانستید آن را از سطح هوشیاری قبلی خود حل کنید.

۴) هر مهارت، مجموعه‌ای از فنون است

ساختن یک پروژه پایان یادگیری نیست. برای ساخت یک پروژه، باید مهارت‌هایی را در طول مسیر کسب کنید. اما شما "مهارتی را یاد نمی‌گیرید". شما یک تکنیک را یاد می‌گیرید، آن را آزمایش می‌کنید، و به افزودن تکنیک‌ها ادامه می‌دهید تا زمانی که بتوانید آن‌ها را به‌گونه‌ای ترکیب کنید که به نتیجه دلخواه شما منجر شود. هر تکنیکی که به آن تسلط دارید ابزاری است که شما را کمتر به استراتژی‌های بقای فعلی خود وابسته می‌کند. هر چه تکنیک‌های بیشتری داشته باشید، گزینه‌های بیشتری فراتر از جنگیدن، فرار یا یخ زدن دارید. شما از داشتن یک چکش به داشتن یک کارگاه کامل می‌روید. شما فتوشاپ را به عنوان یک مهارت یاد نمی‌گیرید. شما یک پروژه ایجاد می‌کنید، تکنیکی را برای تکمیل یک جنبه از آن جستجو می‌کنید و تا پایان پروژه به یادگیری تکنیک‌ها ادامه می‌دهید. تلاش برای یادگیری خود نرم افزار تقریباً بی فایده است و زمان بیشتری می‌برد.

بیش از ۱۰ تکنیک مختلف برای حذف پس زمینه یک تصویر وجود دارد. دانستن چندین تکنیک به شما این امکان را می‌دهد که تقریباً از هر صحنه‌ای پس زمینه را به‌طور یکپارچه حذف کنید. شما کی‌رایتینگ را به عنوان یک مهارت یاد نمی‌گیرید. شما تکنیک‌هایی را یاد می‌گیرید:

• جلب توجه

• نگه داشتن توجه

• افزایش ارزش درک شده از محصول یا ایده شما

• حرکت فراتر از محرک‌های مبتنی بر بقا به سمت الهام مبتنی بر خلقت

دهها تکنیک برای هر کدام وجود دارد، و هر چه بیشتر یاد بگیرید، در کپی‌رایتینگ به عنوان یک مهارت بهتر می‌شوید. همه‌چیز یک مهارت است. زندگی مهارتی است که سلامتی، ثروت و روابط را به عنوان مهارت‌هایی در بر می‌گیرد تا زمانی که به تکنیک‌هایی تقسیم شود که می‌توانید در طول زندگی خود تمرین کنید تا بر خود زندگی تسلط پیدا کنید.

۵) خودتان را از نو بسازید

ذهن خود را به عنوان دستگاه گوارش واقعیت در نظر بگیرید. اگر بیش‌ازحد غذا بخورید یا به اندازه کافی حرکت نکنید، آن تجربه را متابولیزه نخواهید کرد. اگر خیلی کم غذا بخورید یا زیاد حرکت کنید، گرسنه و آشفته می‌شوید. وقتی به اندازه کافی غذا می‌خورید، محیطی ایجاد می‌کنید که برای رشد عضلات ذهنی مناسب است. شما از طریق واقعیت به سمت اهداف خود می‌روید. شما وارد فصلی از پیشرفت خالص می‌شوید و این احساس باورنکردنی است. اختراع مجدد عمده خود، مرگ و تولد دوباره هویت کنترل شده است. استراتژی‌های بقای قدیمی شما با این فرآیند مبارزه می‌کنند زیرا تغییر را به عنوان یک تهدید درک می‌کنند. اما این مقاومت یک سیگنال است. این نشانه ای است که به سمت ناراحتی متمایل شوید (زمانی که بیشتر مردم از آن دوری می‌کنند). شما قبلاً مرزها، محدودیت‌ها یا وضوح لازم برای راه‌اندازی نسبتاً دور به ناشناخته را ایجاد کرده‌اید. خطر عوارض جانبی دارد، اما خطر را می‌توان با دانش و مهارت کاهش داد. با یک چشم انداز، اهداف و پروژه‌ها، شما آماده یک زندگی کاملاً جدید هستید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که جهش را انجام دهید.

خود را وارد یک محیط فیزیکی یا دیجیتالی جدید کنید.

• در سراسر کشور حرکت کنید

• همه را بصورت آنلاین لغو فالد کنید

• افرادی را دنبال کنید که با آینده شما همسو هستند

• لباسی را که می‌پوشید، جایی که خرید می‌کنید و کسانی را که می‌بینید تغییر دهید

• ذهن خود را در کتاب‌هایی که خواندنشان را به تعویق انداخته اید غرق کنید

تمام اطلاعات یا واقعیت‌ها را با کسی که می‌خواهید تبدیل شوید هماهنگ کنید. هویت قدیمی شما از بین خواهد رفت زیرا از اطلاعاتی که آن را تقویت می‌کند، گرسنه است. در طول این نقطه عطف بسیار دشوار و در عین حال بسیار معنادار در زندگی خود محکم بمانید.

۶) قطب‌نمای طبیعت

مردم آنقدر از اشتباه کردن می‌ترسند که بزرگ‌ترین اشتباه را مرتکب می‌شوند: اشتباه نکردن. شما نمی‌توانید از اشتباه کردن اجتناب کنید. آن‌ها قطب نمای طبیعت هستند. افرادی که اشتباه نمی‌کنند به خود فرصتی برای رسیدن به موفقیت نمی‌دهند. یک ماشین خودران را تصور کنید. برای سال‌ها، بازخورد منفی دریافت می‌کند که سیستمی را که ذهن ماشین را شکل می‌دهد، اصلاح می‌کند. این می‌تواند به راحتی در جاده‌ها حرکت کند و ممکن است مطمئناً ایمن‌تر از رانندگی یک انسان با ماشین باشد. حتی با وجود اینکه ما اغلب اینطور به آن فکر نمی‌کنیم، ماشین خودران قبل از اینکه واقعا به مقصدی معنادار برسد، میلیون‌ها یا میلیارد‌ها اشتباه مرتکب شد.

شما باید در راستای هدف بزرگ خود عمل کنید تا سیستم‌های جدیدی را شکل دهید که ذهن شما از طریق بازخورد منفی اشتباهات بر روی آن‌ها کار می‌کند.

- عادت کنید خود را مجبور کنید که دیدگاه بالاترین نسخه از خود را اتخاذ کنید
- اجازه دهید این لنز فرصت‌های جدیدی را که می‌توانید روی آن‌ها عمل کنید، آشکار کند
- وقتی اشتباهی مرتکب می‌شوید، چون انجام می‌دهید، از آن به‌عنوان جهت برای انتخاب بعدی خود استفاده کنید
- توجه کنید که کدام اشتباهات ناشی از عملکرد در سطوح بقای پایین‌تر است
- شما قادر خواهید بود به آنچه که اکثر مردم فکر می‌کنند اهداف دشواری هستند، مانند شما قادر به راه رفتن (در حالی که بیشتر آن‌ها هنوز در حال خزیدن هستند) دست یابید.

۷) خودآزمایی، مسئله‌ها را حل می‌کند

زندگی شما و پروژه‌هایی که آن را تشکیل می‌دهند باید به عنوان پروژه‌های علمی تلقی شوند. برای حل مسئله‌هایی که به هدف شما می‌رسد:

- فرضیه یک نتیجه (از اهداف خود)
- آزمایش با تکنیک‌ها (برای کسب مهارت)
- مستندسازی فرآیند (به عنوان یک پروژه)
- دو برابر کردن نتایج (به عنوان راه‌حل)

اکنون، تجربه، مهارت، پروژه‌ای دارید که می‌توانید آن را به محصول تبدیل کنید و راه‌حلی دارید که می‌توانید برای ایجاد یک منبع درآمد مستقل برای آن پول دریافت کنید. خودآزمایی تنها راه‌حل مسئله‌هاست. فرض کنید هدف شما رسیدن به یک بسته شش تکه است. شما به دنبال راه‌حلی هستید، آن‌ها به شما می‌گویند که گیاهخواری همه مشکلات شما را حل می‌کند، و از حالتی که روشن نیست شما:

- رژیم غذایی خود را تمیز کنید
- به توصیه‌های آن‌ها به‌گونه‌ای عمل کنید که گویی قانون است
- نتایجی که ذکر کردند را ببینید

سپس، شما به آن ایدئولوژی رژیم غذایی متصل می‌شوید و پیامبر می‌شوید. شما نتایجی را که دیگران از طریق روش‌های مختلف به دست آورده‌اند، به وگانیزم نسبت می‌دهید و هر کسی را که شما را زیر سؤال می‌برد، شیطانی می‌سازید. بدیهی است که این خطرناک است و تعریف هوشیاری پایین است - که بر اساس بقای قبیله ای به جای انتخاب آگاهانه عمل می‌کند. در واقعیت، آنچه اتفاق افتاد مستقل از وگانیزم است:

- غذاهای غنی از مواد مغذی بیشتری خوردید
- اقدامات شما برای زنده ماندن از هویت وگان شما کارساز بود
- با پیروی از یک رژیم غذایی منظم، وضوح (نه هرج و مرج) داشتید
- وگانیزم، در این مورد، صرفاً روشی بود برای نظم دادن به ذهن و اجازه دادن به شما برای پیروی از اصول سلامت - اما شما آن را به یک روش نسبت دادید. حال، اگر بخواهید یک ماه گیاهخواری، یک ماه گوشتخوار، یک ماه کتو و یک ماه رژیم غذایی انعطاف پذیر را امتحان کنید، باید:
- بین رژیم‌های غذایی ارتباط برقرار کنید تا اصول اولیه سلامتی را آشکار کنید
- روش‌های خاصی را که از آن‌ها لذت می‌برید انتخاب و انتخاب کنید، به این معنی که آن‌ها نتایج پایداری را به همراه خواهند داشت
- سیستمی را اصلاح کنید که با طبیعت فردی شما مطابقت دارد
- از قبیله گرایی رژیمی به تغذیه آگاهانه فراتر بروید

سپس، هنگامی که زندگی سالم بدون زحمت می‌شود، می‌توانید همین کار را برای امور مالی، زندگی اجتماعی، روابط عاشقانه، تلاش‌های معنوی یا هر حوزه دیگری از زندگی خود انجام دهید. هر حوزه زندگی خود را هم به عنوان یک پروژه و هم به عنوان یک مهارت در نظر بگیرید که در آن تکنیک‌هایی را برای تسلط بر آن حوزه جمع‌آوری می‌کنید.

خلاصه روش استادی

به این ترتیب می‌توانید به اهدافی دست پیدا کنید که افراد سریع کد تقلب شما را در بازی زندگی درخواست کنند:

- به این ترتیب می‌توانید به اهدافی دست پیدا کنید که افراد سریع کد تقلب شما را در بازی زندگی درخواست کنند:

- با یک جلسه تولید بینایی ذهن خود را گسترش دهید. این دیدگاه به شما این امکان را می‌دهد که اهداف جدیدی ایجاد کنید و پتانسیل‌های جدیدی را برای زندگی خود کشف کنید (تا بتوانید از ذهن محدود خود خارج شوید و به چیزهای بیشتری دست پیدا کنید).

- سلسله مراتبی از اهداف ایجاد کنید تا به زندگی خود شفافیت بخشد. شما باید با اهداف عملی فاصله بین جایی که اکنون هستید و جایی که می‌خواهید باشید را پر کنید.

- اهداف خود را به پروژه تبدیل کنید تا بتوانید هماهنگ بسازید و یاد بگیرید. پروژه‌ها اهدافی هستند که اندازه گیری، پیگیری و بهبود می‌یابند.

- مهارت‌ها را یاد نگیرید، تکنیک‌ها را به دست آورید. سطح مهارت شما به تعداد تکنیک‌هایی در جعبه ابزار شما بستگی دارد که می‌توانند مشکلات چالش برانگیز را حل کنند.
 - با اضافه بار اطلاعات، خود را دوباره اختراع کنید محیط فیزیکی و دیجیتالی خود را تغییر دهید تا ذهنی باز و کشف پتانسیل‌های جدید را مجبور کنید.
 - اشتباهات را به عنوان بازخورد منفی در سیستم خود تلقی کنید. راه دیگری برای آزمایش چیزی که نتایج بهتری می‌گیرد ندارید.
 - با زندگی خود به عنوان یک پروژه علمی رفتار کنید. با آزمایش در تناسب‌اندام، تجارت، دانش و روابط وسواس پیدا کنید.
- ممنون که خواندید. تا هفته بعد دن

منبع مقاله

<https://letters.thedankoe.com/p/you-wont-be-the-same-person-in-6>

<https://x.com/thedankoe/status/1980309786785886321>