

دوازده قانون برای تغییر زندگی در دوازده ماه

نویسنده: دن کو

تاریخ انتشار در ۲۱ X: اوت ۲۰۲۵

ترجمه کامل فارسی

عنوان اصلی

۱۲ rules to change your life in ۱۲ months

وقتی برای زندگی کردن آیین و اصولی دارید، زندگی بسیار بهتر می‌شود. بیشتر مردم فریب خورده‌اند و خیال می‌کنند «آزادی» می‌خواهند، درحالی‌که آزادی مطلق هم‌معنای آشوب مطلق است. دلیل اینکه فکر می‌کنید آزادی می‌خواهید این است که اکنون بر پایه قوانینی زندگی می‌کنید که خودتان نساخته‌اید. وقتی می‌خواهید از زندگی فرار کنید، از کار مرخصی می‌گیرید و به سفر می‌روید؛ اما پس از یک هفته، ماه‌عسل ساختگی تمام می‌شود، تازگی گردشگری از بین می‌رود و می‌بینید بی‌هدف مانده‌اید و دوباره ساختار می‌خواهید. در بلندمدت، بیشتر کسانی که از شغلشان متنفرند بی‌صبرانه منتظر بازنشستگی‌اند؛ وعده‌ای که از کودکی مثل صفحه فرودی با شمارش معکوس چهل‌ساله به آن‌ها فروخته شده است. کمتر کسی می‌فهمد بازنشستگی هم تعطیلات دیگری است که سرانجام از آن خسته می‌شود، چون ذهن چنین کار می‌کند. مغز ما «ماشین الگوسازی» است؛ برای حل مسئله‌های مشخص با منابع محدود تکامل یافته، نه برای روبه‌رو شدن با امکانات نامحدود. میهای چیکسنت‌میهای، از چهره‌های اصلی روان‌شناسی جریان، می‌گفت شادی از «به‌دست‌گرفتن محتوای آگاهی» می‌آید و حالت جریان را می‌سازد: دوره‌هایی از غرق‌شدن کامل که در آن لذت عمیق، خلاقیت و درگیری تمام‌عیار با زندگی را تجربه می‌کنیم. باز هم می‌گوییم: شما آزادی بی‌قید نمی‌خواهید؛ آزادی ساختن قوانین بازی خودتان را می‌خواهید.

شما نمی‌خواهید اهدافی از سوی والدین، معلمان یا کارفرمایان به شما محول شود، اما اشتباه می‌کنید که ساختار را به عنوان یک کل نمی‌خواهید، بنابراین یک چیز را می‌خواهید - آزادی - که زندگی شما را به‌طور قابل توجهی بدتر می‌کند. شمشیر دو لبه. اگر می‌خواهید لذت، خلاقیت و عدم حواس پرتی را در زندگی خود افزایش دهید، راه‌حل این است که کاری را انجام دهید که همه افراد موفق انجام می‌دهند: کشف و ایجاد مجموعه‌ای از اصول شخصی برای عمل کردن. شما باید دنیای کوچک خود را بسازید و در آن غوطه‌ور شوید. اکثر مردم مقصد را به شما خواهند داد. برخی مراحل سفر را به شما می‌دهند. اما هیچ‌کس سیستم ناوبری را به شما نمی‌دهد تا مقصد خود را تعیین کنید و مراحل را ایجاد کنید. در زیر "سیستم اثبات شده" استاد دیگر را پیدا نمی‌کنید، بلکه یک متا فریمورک برای کشف قوانین منحصر به فرد شما پیدا خواهید کرد. این ۱۲ قانون برای تغییر زندگی شما هستند.

۱۲ ماه به خودت فرصت بده

۱ - زندگی متوسط را پس بزنید

زندگی مجموعه‌ای از تصمیمات است. تنها تصمیمی که همه تصمیمات دیگر را تعیین می‌کند این است که مسیری را که در بدو تولد در پیش گرفته‌اید به شدت رد کنید. من از شما می‌خواهم که چارچوب ذهنی خود را به عنوان راهی که دنیا را می‌بینید و تصمیماتی می‌گیرید که نتیجه زندگی شما را تعیین می‌کند، در نظر بگیرید. اما این قاب ثابت نمی‌ماند. با کسب دانش و مهارت، رشد و تکامل می‌یابد تا پیچیدگی بیشتری را در خود جای دهد. میل به آزادی نشانه این است که شما چارچوب خود را ایجاد نکرده‌اید، بنابراین کنترل زندگی خود را ندارید، بنابراین می‌خواهید چارچوب را حذف کنید، اما در سطحی از پیشرفت نیستید که این تصمیم عاقلانه باشد. هنگامی که شما واقعا از نتیجه بودن مانند دیگران متنفر هستید، شروع به ایجاد یک ضد بینش می‌کنید. اگر می‌خواهید این را به منبعی قوی از انرژی منفی و در عین حال قدرتمند در زندگی خود تبدیل کنید: هر بار که چیزی را تجربه می‌کنید که دوست ندارید، آن را یادداشت کنید. پیاده روی کنید و به این فکر کنید که زندگی شما به کجا می‌رود، اگر به همین کارها ادامه می‌دهید. به گذشته خود فکر کنید و آنچه را که هرگز نمی‌خواهید دوباره تجربه کنید را یادداشت کنید. تمام نقاط داده‌ای را که در زمانی که تحت طلسم ساختار شخص دیگری بودید، از آن‌ها نادیده گرفته‌اید، جمع‌آوری کنید. وقتی این کار را انجام می‌دهید، نیمه بیرونی اول کادر شما شروع به شکل گرفتن می‌کند. اکنون می‌توانید توقف

کنید، فکر کنید و فکر کنید که آیا باید تصمیم خاصی بگیرید یا خیر. شما اکنون چیزی دارید که باید از آن دوری کنید و انتخابی را انجام دهید که به سمت دیگری هدایت می‌شود. اکنون ما به چیزی نیاز داریم که به سمت آن هدف گذاری کنیم.

۲ - به تعالی متعهد شوید

این را نمی‌گویم که متکبرانه به نظر برسم. اما من هرگز با دانستن آنچه در آینده می‌خواهم مشکلی نداشته‌ام. من هرگز زندگی ایده آل خود را هدف ثابتی ندیدم. می‌دانستم که با بلوغ دیدم برای آینده تغییر خواهد کرد. مسئله این است که در دوران نوجوانی، جامعه را مشاهده کردم و به سرعت متوجه زندگی ای شدم که نمی‌خواهم: شغلی که از آن متنفرم، بدنی که از آن متنفرم، شریکی که از آن متنفرم، و ذهنی که از من متنفر است. از این به بعد، به راحتی می‌توان فهمید که باید چه کار کنم. من برای آینده ام هدف داشتم، نه یک نتیجه، و این چند گزینه به من داد:

- بدون توجه به اینکه چند بار شکست می‌خورم کارآفرین شوید (۷ شکست طول کشید) تا بتوانم مدت زمان کار و روی چه کاری را کنترل کنم.

- با غیرقابل مذاکره کردن تمرینات و تغذیه، بدنی قوی، زیبایی شناختی و پیرانژی بسازید.

- از طریق بار بیش‌ازحد پیشرونده عدم اطمینان و کار عاطفی، ذهنی قوی را پرورش دهید.

تعهد به برتری حس بینایی ایجاد کرد. نیمه بیرونی دوم چارچوب ذهنی من. اگر ذهنم را برای ماندن در آن چارچوب آموزش می‌دادم، بدون توجه به قدم هایی که برمی‌داشتم، زندگی ام عالی می‌شد. اینها ممکن است با شما همخوانی نداشته باشند، اما من این احساس را دارم که اکثر مردم نوعی از این چیزها را می‌خواهند. هر کس ندای درونی دارد که از آن‌ها التماس می‌کند تا به پتانسیل خود دست یابند. روان‌شناسی رشد مملو از این واقعیت است. شما در اعماق خود می‌دانید که پاسخ به "با زندگی چه کنم" پیشرفت در تنها زمینه هایی است که مهم هستند: ذهن، بدن، روح و کار. کار نحوه کمک شما به دیگران و جهان است. چیزی بزرگتر از خودت مسلماً این مهمترین قطعه از پازل است که به مناطق دیگر می‌ریزد. اما برای اکثر مردم، ترس از ناشناخته بیشتر از ترس از پایان دادن به دیگران است، بنابراین ما باید این ترس درک شده را کاهش دهیم. قوانین بعدی برای همین است.

۳ - معیارها هویت می‌سازند

شما جایی نیستید که می‌خواهید باشید زیرا با جایی که هستید مشکلی ندارید. اگر با داشتن ۵۰ دلار سنت در حساب بانکی خود مشکلی ندارید، تمایلی به تغییر آن نخواهید داشت و بسیاری از فرصت‌ها برای بهبود سلامت، روابط یا امور مالی به روی شما بسته خواهد شد. اگر با داشتن ۱۰۰۰۰۰ دلار در حساب بانکی خود مشکلی ندارید، مشکلی کمتر از آن را خواهید دید که باید برطرف شود. مشکلات، وقتی به عنوان پروژه در نظر گرفته شوند، چیزی هستند که زندگی را لذت بخش می‌کنند. هنگامی که استانداردهای بالایی دارید، مکانیسم بقای ذهن شما متوجه فرصت هایی می‌شود که به شما در حفظ آن استانداردها کمک می‌کند. در این صورت، فرصت‌های بیشتری را برای بازگشت به پول بیشتر در بانک خود مشاهده می‌کنید. جستجوهای گوگل شما برای کسب مهارت‌های بهتر شروع به تغییر می‌کند. شما شروع به گفتگو در مورد پول با دوستان خود می‌کنید. همه این انتخاب‌های کوچک شروع به ترکیب شدن به نتایج می‌کنند. شما الگوهای تفکر خود را بر اساس جستجوی عمدی خود برای اطلاعات خاص مرتبط

با مشکلی که با آن روبرو هستید، دوباره سیم کشی می‌کنید.

اگر اطراف خود را با افرادی احاطه کنید - فیزیکی یا دیجیتالی - که به نظر می‌رسد "بسیار خوب" است که ۱۰۰ پوند اضافه وزن داشته باشید، پول صفر داشته باشید، شغلی را انجام دهید که از آن متنفر هستید، با شریکی که از آن نفرت دارید بمانید، هر شب مست شوید، و بقیه... فکر می‌کنید زندگی شما چگونه به پایان می‌رسد؟ اگر استانداردهای شما از شما می‌خواهد که تمیز غذا بخورید، با انزجار به وعده‌های غذایی مک دونالد نگاه خواهید کرد. شما فقط فکر می‌کنید که این احمقانه به نظر می‌رسد زیرا استانداردهای شما افتضاح است. کسی که برای تناسب‌اندام ارزش قائل است، وقتی گزینه ای برای تمیز غذا خوردن ندارد، آن را دردناک می‌داند. برای آن‌ها سخت نیست، در واقع لذت بخش است. برایتان دردناک است که تمیز نخورید. این معکوس است. حتی قوی‌تر از آن ضد استاندارد هستند. کارهایی را که برای رسیدن به اهداف خود حاضر نیستید انجام دهید را بنویسید. برای خودم، نمی‌خواهم مانند بسیاری از کارآفرینان، سلامت، زندگی اجتماعی یا زمان خود را فدای ایجاد یک کسب‌وکار کنم. اکثر مردم فکر می‌کنند این چیزها بخشی طبیعی از راه‌اندازی یک کسب‌وکار هستند، اما لزومی ندارد. در واقع، تعیین این محدودیت‌ها نحوه به‌دست‌آوردن نتایج خلاقانه است، زیرا خلاقیت در محدودیت‌ها متولد می‌شود. می‌توانید با اجبار یک کسب‌وکار را با بیش از ۱۲ ساعت روز کاری شروع کنید، یا می‌توانید به ۴ ساعت در روز متعهد شوید. وقتی این کار را انجام می‌دهید، ذهن شما متوجه فرصت‌های تجاری با اهرم بالاتری می‌شود. شما هر چیزی را بیش از ۴ ساعت در روز به عنوان یک مشکل ثبت خواهید کرد، و تنها در این صورت است که می‌توانید راه‌حلی را بیاندیشید که افراد کمی قبلاً به آن فکر کرده اند و به شما اجازه می‌دهد از کنار توده‌هایی که با یکدیگر رقابت می‌کنند، ضربه بزنید. این در سنگ تنظیم نشده است. البته بعضی روزها مجبور خواهید بود بیشتر کار کنید یا از معاشرت با دوستان خودداری کنید. استانداردها صرفاً بخشی از چارچوب ذهنی شما هستند که به شما کمک می‌کند فرصت‌ها را شناسایی کرده و اقدامات خود را شفاف سازی کنید.

اگر این نامه را دوست دارید، این نامه را لایک کنید

۴ - یادگیری پروژه‌محور

شما می‌دانید چه چیزی از زندگی نمی‌خواهید. شما ایده‌ای دارید که از زندگی چه می‌خواهید. شما 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 و هرج و مرج 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 نگرفته‌اید. مصرف بی پایان گزینه‌های بی پایان ایجاد می‌کند. ما این را نمی‌خواهیم. یک "پروژه" می‌تواند هر چیزی باشد. سلامتی شما می‌تواند یک پروژه باشد. کسب‌وکار شما می‌تواند یک پروژه باشد. یک تصویر در فتوشاپ 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 تنها مدرکی است که برای شروع کسب درآمد مستقل به آن نیاز دارید. 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 همه چیزهایی 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. اگر تفکر چشم‌انداز منفی، بینایی و برنامه شما دشوار است، از این دستور Life Reset AI استفاده کنید تا شما را از طریق آن راهنمایی کند.

۵ - اهرم‌های روزانه

هر روز حداقل ۱-۳ 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 عمدا کارهای پرمشغله انجام می‌دهند تا از پیشرفت اجتناب 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 عمیقا برنامه‌ریزی‌شده برای ثابت ماندن دارند. آن‌ها می‌خواهند شکست بخورند. با خودتان صادق باشید. بررسی پیشرفت را هر ۲ هفته یکبار در تقویم خود قرار دهید. اگر به هدف خود نزدیک نشده اید، باید هدف را تغییر دهید، حرکت به سمت آن را آغاز کنید و دانشی را که قبلا نداشتید به دست آورید که قفل مرحله بعدی را باز می‌کند. تا کنون، چارچوب ما از موارد زیر تشکیل شده است: چشم‌انداز منفی • چشم انداز • استانداردها • پروژه‌ها • اهرم‌هایی که منجر به پیشرفت دور از حد متوسط و به سمت برتری می‌شوند و یک حلقه بازخورد محکم ایجاد می‌کنند که زندگی را به یک بازی لذت بخش تبدیل می‌کند. این پایه است. این چیزی است که شما را بیشتر به سمت ناشناخته‌ها سوق می‌دهد. اما واقعا چگونه می‌توانید در اوج، پستی‌ها، احساسات و عدم اطمینان در مسیر حرکت کنید؟

۶ - به یک همه‌فن‌حریف عمیق تبدیل شوید

آموزش سنتی و فوق تخصصی‌سازی راهی برای مطیع ساختن مردم در برابر پارادایم/نظام غالب است. اصول تعمیم یافته طبیعت را مطالعه کنید و همه‌فن‌حریف باشید. - دانیل اشماختنبرگر انسان‌ها همه‌فن‌حریفان طبیعی هستند. انسان‌ها ابزارهایی را می‌سازند تا با موقعیت‌ها و محیط‌های مختلف سازگار شوند. از سوی دیگر، حیوانات، مانند شیرهای صحرای صحرای یا خرس‌های قطبی در آلاسکا، اگر در طاقچه دیگری پرتاب شوند، زنده نخواهند ماند. این فراتر از ابزارهای فیزیکی است. انسان‌ها ابزارهای ذهنی مانند زبان، فرهنگ، مفاهیم، مذهب و داستان‌ها را اختراع کردند تا بتوانند دانش و مهارت‌های لازم برای پیشرفت را در هر موقعیتی با خود تطبیق دهند، بسازند و به دست

آورند. این توانایی است که ما را منحصر به فرد می‌کند. این توانایی است که بیشتر مردم از دست داده اند.

ببینید، ما در کودکی عاشق ماجراجویی هستیم. ما عاشق کشف هستیم. ما دوست داریم چیزها را بفهمیم. ما اشتباه می‌کنیم و از آن‌ها درس می‌گیریم. آتش را لمس می‌کنیم. اما پس از آن، یادگیری ما در مورد اشتباهات واقعی متوقف می‌شود. این شروع به ویژگی‌هایی می‌کند که والدین و معلمان ما از ما بدشان می‌آید. ویژگی‌هایی که آن‌ها را آزاردهنده یا غیر متمدن می‌دانند. ویژگی‌هایی که آن‌ها فکر نمی‌کنند به نسخه‌ای از موفقیت منجر شود که آن‌ها مشروط به باور آن‌ها بودند، تنها راه واقعی است، و ذهن خود را برای کشف اینکه هرگز فقط "یک مسیر واقعی" وجود ندارد، باز نکرده‌اند. و آن یک راه واقعی چیست؟ این دلیلی است که شما احساس گمراهی، غرق شدن، اضطراب، سردرگمی و بقیه موارد را دارید. مسیری که قرار بود امن و امان باشد کاملاً برعکس بود. شما در مقابل یک متخصص آموزش دیده توسط دولت که توسط کارشناسان آموزش دیده توسط دولت آموزش دیده بود، که به وضوح هر روز ۶ ساعت کاری را که می‌خواهید در زندگی انجام دهید انجام نمی‌دهند، به شما گفته می‌شود که چه چیزی یاد بگیرید و چگونه رفتار کنید در حالی که دائماً به سمت نماد وضعیت شغل و مدرک سوق داده می‌شوید. و اگر درک کنید که ذهن چگونه کار می‌کند، می‌فهمید که اهدافی که جهان بینی شما را تشکیل می‌دهند (مدرک تحصیلی شیک و مشاغل پردرآمد) توسعه و آزادی بالقوه ذهن شما را تعیین می‌کند. هدف شما تعیین می‌کند که چه چیزی می‌بینید. به خود اجازه مطالعه علایق متعدد را بدهید.

۷ - کارآفرینی امری معنوی است

پیش‌بینی من این است: آینده کاری بیشتر از کارآفرینان تشکیل خواهد شد، و اگر کارآفرینان نباشند، کارمندان نخبه‌ای که دارای ویژگی‌های کارآفرینی در موقعیت‌های نادر هستند. "سطح ورودی" منقرض خواهد شد. این دو گزینه باقی می‌گذارد:

- با یک شانس حاشیه ای برای یک زندگی خوب، به حمایت دولت تکیه کنید

- مسئولیت کامل را به عهده بگیرید و یک کارآفرین شوید.

متأسفانه «کارآفرینی» و «کسب‌وکار» تبدیل به کلمات کثیفی شده است. مردم بر این باورند که کارآفرینی فقط برای افراد با استعداد است یا نیاز به پول هنگفتی دارد. بگذارید دوباره تعریفش کنم. تفاوت بین کارمند و کارآفرین تفاوت بین کارگزاری پایین و عاملیت بالا است. افراد دارای عاملیت بالا اهداف خود را ایجاد می‌کنند و بدون اجازه آن‌ها را دنبال می‌کنند. به افراد کم عاملیت اهداف تعیین شده و آن‌ها را دنبال می‌کنند زیرا برنامه‌نویسی آن‌ها به آن‌ها اجازه نمی‌دهد گزینه‌های دیگر را ببینند. تحصیلات صنعتی و اشتغال باعث ایجاد احساس رضایت می‌شود و برای روان شما خطرناک است. این بر خلاف طبیعت شماست که نیاز به عدم اطمینان، چالش و بهبود مستمر برای پیشرفت دارید. مردم از نردبان بالا می‌روند زیرا ذهنشان مشتاق چالش است، اما شما فقط می‌توانید تا این حد بالا بروید. وقتی به محدودیت‌ها رسیدند، راحتی را با این جمله توجیه می‌کنند که «من فقط ثبات شغلی را دوست دارم». آن‌ها امکان کشف فراخوان و چالش جدید بیشتر را از بین می‌برند. این خطرناکه بدون اهداف چالش برانگیز و خودساخته ای که ذهن شما را گسترش می‌دهد، رشد خود را به شدت کند می‌کنید و تاثیر خود را کاهش می‌دهید. کار یک سوم زندگی شما را می‌گیرد. اگر آن بخش عظیم در رکود صرف شود، سقوط شما به هرج و مرج اجتناب ناپذیر است.

کارآفرینی تنها گزینه منطقی برای متفکران بلندمدت است. این مسیر عدم قطعیت است و نیاز به مهارت‌هایی دارد که در مدارس آموزش داده نمی‌شود. شما باید با شکست، طرد شدن و پیشرفت آهسته مشکلی نداشته باشید. دیگر

به عنوان «کارمند» و «کارآفرین» فکر نکنید. آن‌ها را به عنوان حالت‌های ذهنی در نظر بگیرید.

کارمندان افرادی منفعل هستند که به آن‌ها گفته می‌شود چه چیزی یاد بگیرند. کارآفرینان افرادی قاطع هستند که چشم انداز خود را تعیین می‌کنند، با کنجکاوی می‌آموزند و راه‌حل‌هایی ایجاد می‌کنند که بشریت را به جلو می‌برد. راز این است که مهارتی را پرورش دهید که آنقدر تاثیرگذار است که نمی‌توانید آن را به اشتراک نگذارید. شما مشکلات خود را حل می‌کنید، راه‌حل را می‌فروشید و بشریت را بهبود می‌بخشید. این کارآفرینی است. اشتغال وضعیت طبیعی ما نیست. روان شما برای شکار طراحی شده است، اما تهدیدهای امروزی روانی و روحی هستند، نه فیزیکی. هیچ‌کس نمی‌خواهد در یک اتاقک میمون باشد، و همه این کشش را برای رسیدن به چیزی بزرگتر احساس می‌کنند.

۸ - به یک «خالق» تبدیل شوید

برای میلیون‌ها سال، خلاقیت برای خدایان محفوظ بود. سپس انسان‌ها به آرامی شروع به درک چگونگی کارکرد چیزها کردند. ما ابزارهایی ساختیم که به ما امکان می‌داد در هر محیطی زنده بمانیم، انرژی را مهار کردیم و زمین را متحول کردیم. انسان‌ها نقش خالق را بر عهده گرفتند، اما بسیاری از آن‌ها مسیر خود را گم کرده‌اند. ما نمی‌دانیم آینده چه خواهد بود یا هوش مصنوعی چگونه مشاغل را جابجا می‌کند. اما ما دو چیز را می‌دانیم. یکی، مشکلات بی‌نهایت هستند. دو، مشکلات قابل حل هستند. مهم نیست چقدر توسعه یافته ایم، همیشه یک مشکل بعدی برای حل وجود خواهد داشت. این تمام چیزی است که برای داشتن یک زندگی پر معنا، پول و استادی باید بدانید. اگر شادی - یا لذت - ترکیبی از پیشرفت و کمک به چیزی بزرگتر از خودتان است و هر دو با حل مسئله‌ها برای خود و دیگران و مشکلات از طریق خلاقیت حل می‌شوند، تنها هدف منطقی و اساسی برای آینده شما این است که خلاقیت را با خالق شدن تجسم دهید. به عبارت دیگر، شما تلاقی هدف و سود را با ایجاد راه‌حل‌هایی برای مشکلاتی که به نظر خود جالب می‌بینید، انتقال آن راه‌حل‌ها برای کمک به پیشرفت بشریت، و تکرار فرآیند زمانی که مجموعه بعدی از مشکلات پیچیده‌تر به وجود می‌آیند، پیدا می‌کنید. اگرچه مشکلات پیچیده‌تر می‌شوند، اما برای حل آن‌ها به دانش، مهارت و تجربه مجهز می‌شوید. با سخت‌تر شدن مشکلات، زندگی بهتر می‌شود، اگر یاد بگیرید که از هرج و مرج جلوگیری کنید، که خود یک مشکل است. با هر مشکلی فرصتی برای رسیدن به سطح جدیدی از هدف پیش می‌آید. خالق شدن همیشه ممکن بوده است، اما هرگز به این اندازه در دسترس نبوده است. ما در رنسانس دوم هستیم و در اینترنت، همه جا، سریع‌تر از قبل اتفاق می‌افتد. یک جامعه دیجیتال که در آن هر کسی می‌تواند یک انیشتین یا شکسپیر باشد. در این جامعه مصرف‌کنندگان، خالقان و شرکت‌ها وجود دارند. وقتی می‌گوییم «خالق»، منظورم جوهر وجود شماست. کسی که خودش را بازتاب می‌کند، مشکلات را شناسایی می‌کند، ناشناخته‌ها را کاوش می‌کند، راه‌حل‌ها را آزمایش می‌کند و چیزی خلق می‌کند که ارزش گذاشتن داشته باشد. یک خالق در تقاطع هدف و سود زندگی می‌کند. خالقان ستون‌های حس ساز این جامعه جدید هستند. با گسترش سریع اطلاعات و هرج و مرج رو به رشد، مردم دیگر نمی‌توانند به سیستم‌های اعتقادی ثابت اعتماد کنند. آن‌ها سازندگانی را پیدا می‌کنند که بینش خود را به اشتراک می‌گذارند. کسی که چند قدم جلوتر است ایده‌های مرتبطی را ارائه می‌دهد که دانش خاصی را ایجاد می‌کند. مسیر تبدیل شدن به آینده‌نگر این است: تغییر از مصرف‌کننده به خالق. مشکلات خود را حل کنید، راه‌حل‌های خود را در میدان جهانی شهر توزیع کنید، افرادی را جذب کنید که دیدگاه شما را به اشتراک بگذارند. حتی با داشتن تنها ۱۰۰۰ طرفدار واقعی، قدرت ایجاد یک زندگی خوب را خواهید یافت. همه را انجام دهید. بنویسید. طراحی. بازار. فروش. فیلم. کد. عمومی باشید که برای بودن به دنیا آمده‌اید. اگر درباره فلسفه کارآفرینی

من بیشتر می‌خواهید، کتاب دوم من «هدف و سود» را بخوانید.

۹ - عدم قطعیت نشانه است، نه مزاحمت

شما قرار است احساس کنید گم شده اید. قرار است شما احساس غرق شدن کنید. قرار است احساس کنید که نمی‌دانید چه کاری انجام می‌دهید. وقتی تصمیم گرفتید زندگی خود را تغییر دهید، انتظار داشتید چه اتفاقی در دنیا بیفتد؟ آیا فقط فکر می‌کردید که تمام دانش و مهارت ممکن در لحظه‌ای که سعی می‌کنید کاری را انجام دهید در ذهن شما ذخیره می‌شود؟ وقتی به تعالی متعهد می‌شوید، متعهد به یک زندگی پر از عدم اطمینان هستید، زیرا متعهد به یک زندگی یادگیری هستید. پتانسیل شما با میزان عدم اطمینانی که مایل به پذیرش آن هستید تعیین می‌شود. مسئله این است که موفق‌ترین افراد در این مورد کوتاهی نمی‌کنند. آن‌ها عدم اطمینان را به عنوان چیزی خطرناک درک نمی‌کنند، بنابراین واکنش مبارزه یا فرار آن‌ها از بین نمی‌رود. آن‌ها می‌توانند با سر روشنی به سمت ناشناخته حرکت کنند و به آن‌ها اجازه می‌دهد تصمیم‌های مناسب بگیرند. چگونه؟

زیرا آن‌ها متوجه شدند که تمام دستاوردهای بزرگ در توانایی آن‌ها در پذیرش، مدیریت و گسترش عدم اطمینان نهفته است. آن‌ها 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 می‌کنید، یک کسب‌وکار نامشخص است. شروع با یک کسب‌وکار محلی، کار عاملیت، 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 کسب‌وکار به چیزی مانند نرم افزار یا محصولات فیزیکی، سهام را حتی بیشتر افزایش دهید. در مورد سرمایه‌گذاری هم همینطور. شما می‌توانید پس انداز خود را در ۴۰۱k "معین" سرمایه‌گذاری کنید. این سطح ۱ است. شما می‌توانید در بازار سهام سرمایه‌گذاری کنید. این سطح ۲ است. می‌توانید در مشاغل، ارزهای دیجیتال یا حتی دارایی‌های نامشخص‌تر سرمایه‌گذاری کنید. به‌طور طبیعی، آن‌هایی که بالاترین بازده سرمایه‌گذاری را دارند، اما بالاترین ریسک را نیز دارند. شما باید تا جایی که می‌توانید در برابر ریسک محافظت کنید. درست بالاتر از وزن خود مشت بزنید. چالشی را که نمی‌توانید از عهده آن بر بیایید قبول نکنید. محیط خود را تغییر دهید تا تاثیر تلفات را کاهش دهید. به یک آپارتمان ارزان نقل مکان کنید. با امکانات خوب زندگی کن هرچه قبل از اینکه در دوران جوانی فرصت ریسک پذیری داشته باشید، مسئولیت‌های بیشتری بر عهده بگیرید، توجیه تغییر زندگی خود دشوارتر است.

۱۰ - اشتیاق را مهندسی کنید

"شما باید وسواس داشته باشید." مردم اینگونه افراد موفق را با روحیه ای شدید توصیف می‌کنند. اگر شدید هستید، باید یاد بگیرید که این انرژی را از مردم دور کنید و به سمت یک مهارت، علاقه یا تجارت هدایت کنید. شما نمی‌توانید و نباید مردم را کنترل کنید. کلمه واقعی برای این اشتیاق است، اما به اندازه "وسواس" احساس سرد و هیجانی ندارد. کلمه اشتیاق از کلمه یونانی entusiasmus با ترجمه تحت اللفظی "داشتن خدا در درون" یا "الهام گرفته از خدا" گرفته شده است. این به تسخیر یا الهام گرفتن از یک روح الهی اشاره دارد، که نشان می‌دهد که قدرت خلاق یا معنوی واقعی از فراتر از خود فردی ناشی می‌شود. کلید اصلی زندگی خوب این است که روز متوسط خود را با چیزهایی پر کنید که شما را مشتاق می‌کند. بنابراین، یکی از مهم‌ترین کارهایی که می‌توانید انجام دهید، مهندسی معکوس است که شور و شوق از آن سرچشمه می‌گیرد و شروع به حذف، برون‌سپاری یا پذیرفتن چیزهایی کنید که

همسو نیستند. پذیرش تصمیمی است که واقعیت را آنطور که هست ببینید و سعی نکنید چیزهای غیرقابل کنترل را کنترل کنید و اجازه ندهید آن موقعیت‌ها ذهن شما را مخدوش کنند و مسموم کنند. توجه داشته باشید که کدام فعالیت‌ها باعث می‌شوند شما احساس انرژی کنید، کدام فعالیت‌ها زمان را منحرف می‌کنند، و کدام فعالیت‌ها باعث می‌شوند تمرکزتان بدون دردسر باشد. توجه کنید که چه چیزی شما را هیجان زده، کنجکاو و ذهن باز می‌کند. به خصوص زمانی که نمی‌توانید بخواهید، توجه کنید زیرا ایده‌های زیادی دارید. تمام تلاش خود را انجام دهید تا روز خود را با موارد بیشتری پر کنید و چیزهایی را که مانع از انجام آن می‌شوند حذف کنید. به معنای واقعی کلمه ۲۰۱ ساعت در روز را متوقف کنید تا اشتیاق خود را دنبال کنید.

قوانین بعدی به ساختار این بلوک‌های زمانی کمک می‌کند.

۱۱ - خودآزمایی

خودآزمایی تنها راه حل مسئله‌هاست. مردم می‌توانند مشکلات شما را تشخیص داده و راه‌حل‌هایی برای آن‌ها تجویز کنند، اما اغلب به تفاوت دیدگاه، اهداف و تجربه فرد مبتلا بی توجه هستند. در اینجا دو رویکرد برای حل مسئله پول درآوردن وجود دارد: شخص الف: دقیقا از آنچه یک مرشد می‌گوید پیروی می‌کند. آن‌ها ایمن بازی می‌کنند، از قوانین پیروی می‌کنند و سبک زندگی خود را بر اساس نقشه دیگران پایین می‌آورند. شخص B: از چندین منبع مشاوره می‌گیرد تا بر اساس الگوهایی که بین همه آن‌ها مشاهده می‌کند تصمیم بگیرد. آن‌ها از توصیه‌های چگونه استفاده می‌کنند، اما فقط برای کشف اصولی که می‌توانند در تعقیب اهدافشان ادغام شوند. در نهایت، با آموزش و تلاش، کلیک می‌کند و آن‌ها می‌دانند که چگونه آن را به روش منحصر به فرد خود کار کنند. در مورد کاهش وزن، شخص A در موقعیت بسیار خطرناک تری قرار دارد. شما یک گورو را پیدا می‌کنید که وگانیزم را تبلیغ می‌کند، رژیم غذایی خود را تمیز می‌کنید، توصیه‌های آن‌ها را به عنوان قانون دنبال می‌کنید، نتایج را می‌بینید، سپس به آن ایدئولوژی متصل می‌شوید و پیامبر می‌شوید. این خطرناک است و تعریف هوشیاری پایین است. شما وزن کم کردید و احساس انرژی بیشتری کردید، اما به دلیل عدم درک به این نتیجه رسیدید که فقط رژیم گیاهخواری می‌تواند این کار را انجام دهد (من هیچ مخالفتی با رژیم وگان btw ندارم، این فقط یک مثال ساده است).

اگر در رابطه خود با مشکلاتی روبه‌رو هستید: یک درمانگر استخدام کنید، توصیه‌های یوتیوب را با دقت تماشا کنید، به عقب‌نشینی بروید و گزینه‌ها را تا زمانی که راه‌حل مناسب پیدا کنید آزمایش کنید. اولین موردی که امتحان می‌کنید احتمالا بهترین راه نیست. اگر کسب‌وکار شما در حال رشد نیست، یک دوره بخرید، یک مربی استخدام کنید، یک نرم افزار جدید را تست کنید، بزرگنمایی کنید، و یک استراتژی جدید ایجاد کنید... همیشه راهی برای حل مسئله‌هاست شما وجود دارد، و وقتی به یک راه‌حل می‌پردازید، این قدرت را از خودتان سلب می‌کنید (که احتمالا مشکل را برای همیشه حل نمی‌کند).

۱۲ - چگونه زندگی منحصر به فردی داشته باشیم

بزرگترین اشتباه اشتباه نکردن است. مسئله این است که شما متفاوت هستید. شما از این آگاه هستید تو مراقب هستی شاید کمی ساکت باشد. از گفتن نظر خود می‌ترسید زیرا آن‌ها به هر حال گوش نمی‌دهند. اما این سکوت تو را می‌کشد. سعی کردی خودت را جا بیاندازی. سعی کردی به آینده خود اعتماد کنی. شما سعی کردید پول، موفقیت و بقیه چیزها را شیطان جلوه دهید زیرا "برای داشتن یک زندگی خوب به آن نیاز ندارید"، بلکه باید بسازید. زیرا این

گونه است که به دیگران کمک می‌کنید، به چیزی بزرگتر از خودتان متصل می‌شوید و سفری منحصر به فرد را آغاز می‌کنید که به زندگی رباتیک پایان می‌دهد، زیرا پول دارید تا وابستگی خود را از آن زندگی رباتیک حذف کنید. مسئله این است که شما همچنان به دنبال "یک راه واقعی" هستید. من اینجا هستم تا به شما بگویم که یکی وجود ندارد. شما در جایی که می‌خواهید نیستید زیرا از اشتباه کردن می‌ترسید. من نمی‌توانم آن را به اندازه کافی بیان کنم.

اگر یک جمله واقعی وجود داشت که بتواند زندگی شما را در آن جهت دهد، آن جمله بود. اشتباهات قطب نمای طبیعت هستند. اگر شادی نمی‌تواند بدون غم وجود داشته باشد، موفقیت بدون شکست نمی‌تواند وجود داشته باشد. این یک قانون جهانی است. الگویی از واقعیت پدیده ای که از اولین نشانه زندگی وجود داشته است، زیرا چیزی بدون هیچ چیز نمی‌تواند وجود داشته باشد. شما می‌توانید در مسیر متعارف - مدارس و مشاغل - اشتباه کنید، اما همچنان در حال تلاش برای رسیدن به یک هدف باریک هستید. اشتباهات به سمت یک مسیر جدید و بهتر منتهی نمی‌شوند، بلکه باعث می‌شوند که شما برای خودتان متأسف شوید. وقتی تصمیم می‌گیرید آزاد باشید - و اهدافی را که در بدو تولد به شما اختصاص داده شده و باعث شده اند شما کوچک فکر کنید و شما را در این حباب منفی افکار به دام انداخته اند را رد کنید - اشتباهات شما نور شما در تاریکی است. اما شما نمی‌دانید چه می‌خواهید. مشکل همین است.

شما متوجه نمی‌شوید که هرگز نمی‌دانید چه می‌خواهید. در آینده است. وجود ندارد. خیالی است. زندگی تغییر می‌کند. آنچه اکنون می‌خواهید، فردا، روز بعد یا دهه آینده کاملاً متفاوت است و قطعاً خواهد بود. اما شما هرگز این روند پالایش و تطهیر را آغاز نخواهید کرد زیرا به نظر نمی‌رسد به خود اجازه شکست دهید. آنچه از زندگی می‌خواهید زمانی واضح‌تر می‌شود که بفهمید از زندگی چه نمی‌خواهید و در جهت دیگری کار کنید. از آنجایی که در مسیر خود هیچ اشتباهی مرتکب نشده اید، واضح است که چرا نمی‌دانید از زندگی چه می‌خواهید. توصیه من: آنچه را که می‌خواهید بدون اجازه شخص دیگری انجام دهید. برو به مهمانی مست شوید. کسب‌وکار را شروع کنید. تمام شب روی گوشی خود اسکرول کنید. هر کاری دل کوچکت می‌خواهد انجام بده. به‌طور جدی، زیرا انکار آن امیال فقط شما را به آن‌ها متصل می‌کند. اما یک گرفتاری وجود دارد. شما باید بتوانید متوجه شوید که چه زمانی آن چیزها اشتباه هستند. مست شدن هر شب اشتباهی نیست اگر مسئولیت‌های معناداری برای بیدار شدن هر روز صبح ندارید. این به توانایی شما برای رسیدن به هدف آسیب نمی‌رساند. مدیریت مهمانی‌ها و مشروبات الکلی زمانی بسیار ساده‌تر می‌شود که بر چیزی مهم‌تر از مهمانی‌ها و الکل تأثیر بگذارد. از آنجایی که تحصیلات و شغل شما مهم نیست، شما اهمیتی نمی‌دهید و به هر حال آن را انجام می‌دهید. شما به اهداف خود نیاز دارید و تنها با خسته شدن از جایی که هستید و رد کردن هر چیزی که فکر می‌کردید درست است می‌توانید آن اهداف را ایجاد کنید. باید از صفر شروع کنید. - دن

منبع مقاله

<https://letters.thedankoe.com/p/12-rules-to-change-your-life-in-12>

<https://x.com/thedankoe/status/1958541350401351825>