



حدلینک هنر اسلامی توسعه و حمدگان

آموزشی آموزشی صنایعی فناوری اطلاعات
سیستم ایمنی کیفیت دینو

مجله توسعه دهنده‌گان - علمی، آموزشی، سرگرمی

MAG.TEDSA.COM

عنوان کتاب : مبارزه شیرین با تنبیلی



توسعه‌دهنگان آموزش و کارآفرینی ایرانیان

www.IranElearn.org

نویسنده: امیرپویا خسروی



بنیاد آموزشی و اکترونیکی ایرانیان

www.IranElearn.com



شرکت فنی هندسی توسعه‌دهنگان سیستم‌های

WWW.TEDSA.COM

تماس و دریافت مشاوره رایگان پیرامون شرکت در دوره‌های آموزش حضوری و غیر حضوری و دریافت گواهینامه‌های ملی و بین‌المللی معتربر آموزشی
۰۹۱۹۳۶۰۰۲۵۳ | ۰۹۱۹۳۶۰۰۲۵۲ | ۰۹۱۳۰۰۱۶۸۸ | ۰۹۳۳۰۰۹۹۲۸۴ | ۰۹۳۳۰۰۸۸۲۸۴ | ۰۹۳۳۰۰۳۳۲۸۴ | ۰۹۳۳۰۰۲۲۲۸۴

دارای نمایندگی رسمی در کلیه استان‌های کشور :: مشاهده نمایندگان WWW.EBAMA.IR

تماس با دفتر مرکزی هلدینگ : ۰۲۱۲۸۴۲۸۴

به نام یزدان پاک

۲	پیشگفتاری بسیار کوتاه.....
۴	تنبلی چیست؟....
۵	ما یک مغز داریم یا سه مغز؟ ...
۶	مغز اول، مغز خزنده....
۱۱	مغز دوم، مغز عشقی
۱۵	مغز سوم، مغز منطقه
۲۰	چگونه سخت کوشی را جایگزین تنبلی کنیم؟
۲۲	اصلًا سخت کوشی چیست؟.....
۲۶	گام اول را با اراده برداریم، ۵۰٪ کار تمام شود!.....
۲۸	مغز را تربیت کنی، برایت کار میکند.....
۳۲	انگیزه داشته باشیم!
۳۵	تا اینجا چی میدانیم؟

پیشگفتاری بسیار کوتاه

تنبل ها دو دسته اند. یکی شکم گنده هایی که حال هیچ کاری را ندارند. این گروه تکلیفشان روشن است. ولی گروه دوم آدم های پر کاری هستند، که در عین پر کاری تنبل اند. نشانه‌ی این آدم ها این است: بسیار کار می‌کنند، ولی کار مفید انجام نمی‌دهند. خیلی کار می‌کنند، ولی دور از اهدافشان هستند. همیشه کار می‌کنند و همیشه ۸شان گروی ۹شان است.

به عنوان مثال مدیر یک شرکت می‌تواند ۳ ساعت کار کند، و می‌تواند ۱۴ ساعت کار کند. در هر دو مورد بازده یکسان است. چون مدیر اول فقط کار های بسیار مهم و حیاتی را انجام می‌دهد. کار هایی که خیلی حیاتی نیستند را به دیگران واگذار می‌کند. ولی مدیر دوم بسیاری از کارهایی که یک کارمند ساده هم می‌تواند انجام دهد خودش انجام می‌دهد. در اصل فقط سر خودش را با کار بیهوده گرم می‌کند.

این کتاب به هر دوی این تنبلی های پرداخته است. من امیر پویا خسروی، تضمین می‌کنم اگر با کتاب همراه باشید، علاوه بر اینکه یک سخت کوش واقعی خواهید شد؛ شیرینی واقعی دستاوردهای ارشمند را هم خواهید چشید. و در این مسیر از تنبلی رهایی خواهید یافت.

تنبلی چیست؟



گام اول در کنار گذاشتن هر چیز، شناخت آن است. مطمئن هستم همه‌ی ما تعریف متفاوتی از تنبلی داریم. ولی فقط برای اینکه تعریف هایمان یکی شود، تنبلی را تعریف می‌کنیم.

اگر در انجام کاری، همه‌ی توانمان را به کار نگیریم، یعنی آن زمان تنبلی به ما غالب شده است.

آخرین باری که تنبلی کرده ایم را به یاد بیاوریم. آیا نهایت تلاشمان را کرده بودیم؟ مطمئناً نه. حالا که همین تعریف را می‌دانیم، حتماً بخش اعظمی از مشکلمان حل شده است. زیرا نتیجه می‌گیریم:

پس اگر می‌خواهیم تنبل نباشیم، باید در انجام هر کاری همه‌ی توانمان را به کار بگیریم.

ولی داستان به این سادگی‌ها هم نیست.

در یکی از کالج‌های آمریکا، تحقیقی با عنوان ((درک غذا)) انجام شد. در این تحقیق از تعدادی دانشجو (نزدیک به ۱۰ نفر) خواستند که سه ساعت هیچ چیز نخورند. هنگامی که افراد کمی احساس گشتگی می‌کردند، آنها را به داخل اتاق فرستادند که بوی شیرینی تازه در آن پیچیده بود. وسط اتاق میزی بود که دو ظرف غذا روی آن گذاشته بودند. در یکی از ظرف‌ها شیرینی تازه بود. آن



یکی پر از تربچه. پیش از اینکه افراد داخل اتاق بروند، دو دسته شده بودند. کسانی که باید شیرینی می‌خوردند. و دسته دوم بیچاره‌هایی که باید تربچه نوش جان می‌کردند.



شاید جوابش شما را غافلگیر کند. چیزی است که هیچ گاه در مدرسه و دانشگاه نخوانده ایم. چیزی که هیچ گاه از پدر و مادر نشنیده ایم. چون آنها هم هیچ گاه از پدر و مادرشان نشنیده بودند.

اراده، چیزی است که تحلیل می‌رود!

بارها شده کسی را مدت زیادی تحمل کرده باشیم. حرف زده، چیزی نگفتیم. کاری ناحق انجام داده، صدایمان در نیامده، حق ما را خورده، چیزی نگفتیم. ولی یک بار فقط به ما می‌گوید من این حرف را قبول ندارم. آنگاه دیگر زمین و آسمان را به هم می‌دوزیم تا طرف مقابل را له و لورده کنیم.

مشکل ما هم دقیقاً از همینجا آغاز می‌شود. چون با این دو کادر زیر مواجه هستیم.

اگر در انجام کاری، همه‌ی توانمان را به کار نگیریم، یعنی آن زمان تنبلی به ما غالب شده است.

پس اگر می‌خواهیم تنبل نباشیم، باید در انجام هر کاری همه‌ی توانمان را به کار بگیریم.

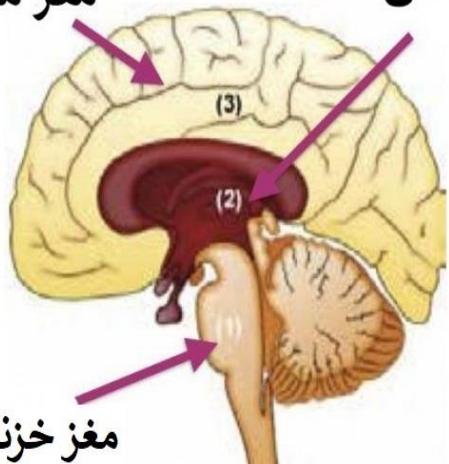
حالا که اراده چیزی است که تحلیل می‌رود، پس ما چگونه می‌توانیم همیشه همه‌ی توانمان را به کار بگیریم؟ داستان ما از همینجا شروع می‌شود. یک خبر خوش! توی این کتاب در مورد همین داستان صحبت می‌شود. یعنی حالا که من باید سخت کوش و با اراده باشم، و حالا که سخت کوشی و با ارادگی هر کسی تحلیل می‌رود، چگونه می‌توان سخت کوش بود. پس بیایید با هم ادامه‌ی این داستان جالب را بخوانیم...

ما یک مغز داریم یا سه مغز؟

ما سه تا مغز داریم! در اصل همان یک مغز است، ولی به سه قسمت تقسیمش می‌کنند. دو تا از مغز های سه گانه ما، نقش اصلی را در تنبلی کردن ایفا می‌کند. بیاییم پیش از اینکه با کار مغز های

سه یگانه در تنبیلی آشنا شویم، اصلاً ببینیم این مغز ها چیستند. در این قسمت فقط با آنها آشنا می‌شویم تا در قسمت عملی کتاب با کمک آنها به انسانی سخت کوش تبدیل شویم. ما سه مغز داریم: مغز خزنده (که ظیفه اش حفظ بقای ما است).

مغز منطقی



مغز عاطفی (که دوست دارد همینجا و هیمن الان خوش باشد)

مغز منطقی (که دوست دارد همه چیز به دردش بخورد.)

مغز اول، مغز خزنده

برای آشنایی با مغز اول:

بیاییم سه دقیقه نفس خود را نگه داریم.
از همین الان شروع شد...
۱، ۲، ۳، ۴، ۵ و ادامه...



نکته اینجاست. اکثر افرادی که سعی در این دارند نفس خود را بیشتر از این مدت نگه دارند، فشار خیلی زیاد را حس می‌کنند که آنها را مجبور می‌کند دوباره نفس بکشند. و دیدیم اگر ما هم مدتی نفس خود را نگه داریم، چه بخواهیم و چه نخواهیم، مجبور خواهیم بود دوباره نفس بکشیم.

این اجراء را قسمتی از مغز، به نام مغز خزنده در ما بوجود آورده است. کار این مغز، حفظ بقای ما است. به گفته متخصصان همهی خزندگان هم این مغز را دارند. و به این دلیل این قسمت مغز را مغز خزنده نامیده اند. این مغز قوی ترین مغز ما است.



قدرت این مغز را در موارد زیر حس کرده ایم:

1. زمانی که خیلی عصبانی بوده و به اصطلاح "از کوره در رفته ایم". دیگر روی رفتار خود مسلط نبوده ایم و نمی‌دانستیم چه می‌گوییم، چه می‌شنویم و چه کاری انجام می‌دهیم.



۲. هنگامی که دستمان یکدفعه به یک چیز خیلی داغ – مثل بخاری یا قابلمه – خورده است، بلا فاصله دست خود را کشیده ایم. این کار هم از کنترل ما خارج بوده است.

۳. هنگامی که وسیله‌ی جدیدی می‌خریم – مثلاً گوشی موبایل – و دوست داریم به جای کار کردن با آن، از گوشی قدیمی مان استفاده کنیم. – و البته بعد از چند روز برای ما عادی می‌شود و آن مقاومت از بین می‌رود. – و اینکه دوست داریم با گوشی قدیمی مان کار کنیم هم از دست ما خارج است.

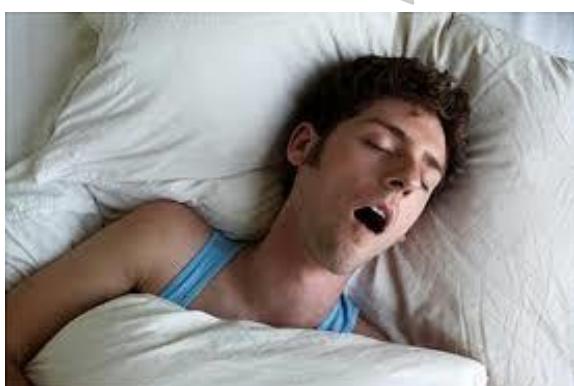
۴. اگر کسی از ما انتقاد کند. جدا از اینکه درست می‌گوید یا اشتباه، دوست نداریم راجع این مسئله با او صحبت کنیم. – و احتمالاً دیگر فرد را به اندازه قبل دوست نخواهیم داشت. –



۵. وقتی که برای اولین بار پشت اتومبیل نشسته ایم. استرس داشتیم. و بعد از مدت کمی رانندگی – مثلاً ۱۵ دقیقه – خسته شدیم و دیگر دوست نداشتیم رانندگی کنیم.

۶. هنگامی که می‌خواستیم حقامان را از کسی بگیریم ولی می‌ترسیم.

۷. وقتی صبح زود – مثلاً ساعت پنج – می‌خواهیم از خواب بیدار شویم، ولی ترجیح می‌دهیم بخوابیم. – اینکه دوست داریم زیر پتوی گرم و نرم بمانیم هیچ ربطی به مغز خزنده ندارد. گفت و گوی این مغز در



این زمان این است: ((خواب! خسته‌ای. تو نیاز به انرژی داری. می‌شه بعداً هم بلند شی!)) –

و اگر دقت کرده باشیم، ما روی هیچ کدام از کارهای بالا کنترلی نداریم! یعنی من نمی‌توانم به خودم بگویم: ((استرس نداشته باش.)) – شاید بتوان استرس را کنترل کرد، ولی من نمی‌توانم بگویم کلا وجود نداشته باشد. –

اینکه ما روی هیچ کدام از کارهای بالا کنترل نداریم، نشان دهنده قدرت بالای این مغز است.

درگیری این مغز برای حفظ بقا در چند چیز خلاصه می‌شود:



۱. آیا چیزی خطرناک است؟(اگر خطرناک است اصلاً انجامش ندهم. چون این کار بقای من را تهدید می‌کند.)

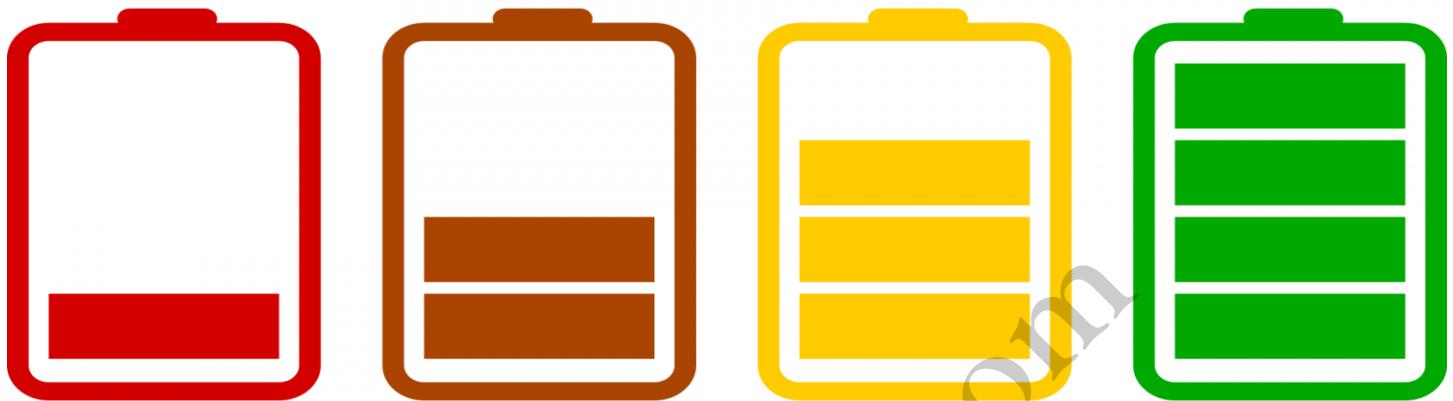
۲. نمیشه بعدا؟(چون این مغز بسیار تنبل است! – و قسمتی از تمرکز ما)

۳. تا مجبور نشدمی مغز منطقی را صدا نزن.

۴. تو قبل از هر چیزی باید زنده بمانی. پس مهم نیست که کاری

که می‌خواهی انجام بدهی را دوست داری یا نه. مهم نیست آن کار به درد تو می‌خورد یا نه – با مغز منطقی جور در می‌آید یا نه -. پس اول مطمئن شو کاری که می‌کنی به تو آسیبی نمی‌رساند. بعد به مغزهای عاطفی و منطقی اطلاع بده.

۵. ذخیره انرژی به روش خودش! (مغز ما بسیار پیچیده است. با این حال انرژی فوق العاده کمی مصرف می‌کند. برای مصرف کم انرژی روش خودش را دارد. و همه‌ی این روش‌ها به این منجر می‌شود: ما تنبیه می‌کنیم!)



یک نکتهٔ خیلی مهم وجود دارد. اگر این مغز وجود نداشت، ما هم وجود نداشتمیم. کافی است بدون در نظر گرفتن نیازهای اساسی مان زندگی کنیم. مثلاً ۴ ساعت بخوابیم. مثلاً نصف نیازمان غذا بخوریم. مثلاً روزی یک بار دستشویی برویم. مثلاً خارش و درد را تجربه نکنیم... عملاً در حال انجام کارهایی هستیم که سلامتی ما را به خطر می‌اندازند.

و علت ماهر شدن ما در هر کاری همین روشی است که مغز برای تنبیه به کار می‌گیرد. اگر دقیت کرده باشیم بعد از رو سال رانندگی، به جایی خواهیم رسید که عالی رانندگی خواهیم کرد. و به علاوه رانندگی هم انرژی کمتری از ما خواهد گرفت و هنگام رانندگی کمتر خسته می‌شویم.



یا یک خانم خانه دار، زمانی که می‌خواهد غذا بپزد، از روی عادت این کار را انجام می‌دهد. و چون از روی عادت انجام می‌دهد علاوه بر اینکه انرژی کمتری از او می‌گیرد، غذا های خوشمزه تری هم می‌پزد (یعنی ماهر تر شده است). و همه‌ی اینها فقط با وجود مغز خزنده ممکن می‌شود.



پس این قسمت از مغز نه تنها چیز بدی نیست، بلکه زنده ماندن ما با آن ممکن می‌شود. ولی متاسفانه در **زندگی امروزه منجر به تنبلی می‌شود**



مغز دوم، مغز عشقی

حالا برویم سراغ مغز دوم. برای آشنایی با آن:

بیابیم داستان زیر را بخوانیم. در طی داستان با مغز عاطفی آشنا خواهیم شد.

یکی از دوستان من در زمان دوره دوم ریاست جمهوری آقای احمدی نژاد در ترکیه کار می‌کرد. او آخر سال هفتم ریاست جمهوری ایشان، سفری به ترکیه داشت. زمانی که رسید، بلاfacله به نزدیک ترین

کافی شاپی که می‌شناخت رفت. هنگامی که وارد شد، بوی قهوه را با تمام وجودش استشمام کرد. برای ۳۰ ثانیه دنبال جایی می‌گشت تا بنشیند. بلافاصله کافی شاپ دوست داشت را پیدا کرد. کنج دیوار و مشرف به در خروجی. رفت و نشست.



منوی را زیر و رو کرد تا یکی از قهوه‌ها را انتخاب کند. کافی شاپ شلوغ بود و باید کمی منتظر می‌شد تا کسی سفارشش را بگیرد. یکی دو دقیقه ای منتظر ماند. بعد از دو دقیقه آقایی با هیکلی درشت و قد نزدیک به ۱۹۰ به سر میزش آمد. به ترکی گفت: ((این صندلی خالی است؟))

- بله -

- می‌تونم کنارتون بشینم؟ -

- بفرمایید -

و شروع به صحبت راجع به شغل دوست ما کردند.



بعد از تقریبا ۵ دقیقه، گارسون آمد تا سفارششان را بگیرد. هر دو قهوه اسپرسو سفارش دادند. و دوباره شروع به صحبت کردند. قهوه ها را آوردند. دوست ما قهوه اش را تمام نکرده بود که چشمانش سیاهی رفتند و از حال رفت.

یک هفته بعد به هوش آمد. (البته بعدا این را فهمیده بود) داخل یک وان بود. یک وان پر از یخ. نگاهی به دور و برش انداخت...

داستان زیبایی بود. حتما هم دوست داریم ادامه اش را بدانیم. و این علاقه به شنیدن ادامه داستان را مغز عاطفی ما برایمان ایجاد می کند. جالب است بدانیم که این داستان کاملا تخیلی بود. ولی با این حال ما به شنیدن ادامه‌ی آن علاقه داریم. حتما قدرت این مغز را در این موقعیت ها درک کرده ایم:



۱. وقتی کسی را از ته دل دوست داریم.
۲. وقتی غذای مورد علاقه مان را می‌خوریم.
۳. وقتی سر کلاس با معلم شوخی می‌کنیم.
۴. وقتی به آرزو هایمان فکر می‌کنیم.
۵. وقتی با دوستمان در خیابان قدم می‌زنیم و از این کار لذت می‌بریم.
۶. وقتی دوست داریم تفرح کنیم و خوش بگذرانیم.
۷. وقتی سر کلاس حواسمن پرت می‌شود.
۸. وقتی دوست داریم شیطونی کنیم.
۹. وقتی به موضوعاتی مثل هنر یا موسیقی می‌پردازیم.
۱۰. وقتی دوست داریم بازی کنیم.
۱۱. وقتی آهنگ انگلیزشی گوش می‌دهیم یا فیلم انگلیزی‌شی می‌بینیم و با نشاط می‌شویم.



چه دوست داشته باشیم یا دوست نداشته باشیم، بیشتر انتخاب هایی که می‌کنیم با کمک این مغز است. اگر این مغز وجود نداشته باشد، تنها کافی است یک لحظه فکر کنیم ما تصمیم هایمان از روی احساس نبود.

۱. دیگر با هیچ کس ارتباط برقرار نمی‌کردیم. مگر اینکه با او قرار داد داشتیم.
۲. غذای مورد علاقه مان را نمی‌خوردیم
۳. دیگر تفرح نمی‌کردیم.
۴. توی تلگرام نمی‌رفتیم.
۵. به هیچ کس هیچ علاقه این نداشتیم.
۶. چیزی که زیبا بود را نمی‌خریدیم.

و اگر زیبایی، خوشمزگی، رنگ، موسیقی، نشاط و عشق از زندگی ما حذف شود، چگونه می‌توانیم زندگی کنیم؟

چه بخواهیم و چه نخواهیم، به طور ناخودآگاه افسار نیمی از تصمیم های ما را مغز عاطفی به دوش می‌کشد.

پیام ۵ تا از تصمیم هایمان را همینجا بررسی کنیم. بینیم مغز عاطفی در گرفتن آنها چه نقشی داشته است.

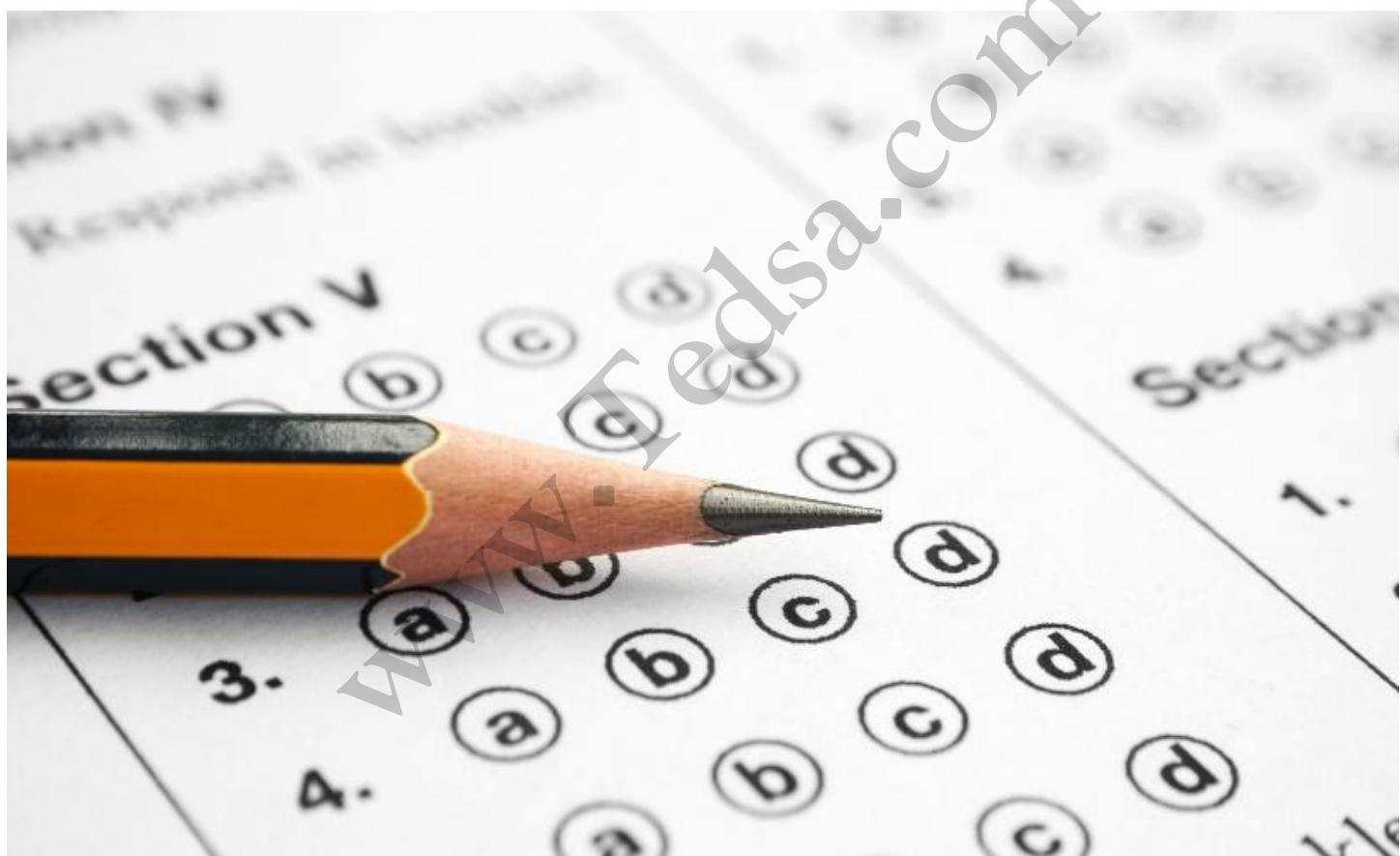
۱. تصمیم اول: اینکه این کتاب را بخوانیم... (احملاً از تنبی خسته شده. شاید هم شیرینی رسیدن به آرزو را قبل از شنیده و دوباره می‌خواهد بچشد)
۲. تصمیم دوم: آخرین چیزی که خریده ایم. (لباس، موبایل و...)
۳. تصمیم سوم:
۴. تصمیم چهارم:
۵. تصمیم پنجم:

مغز سوم، مغز منطقه

توی تیتر اشتباه نوشته شده تا توجه شما خوب جلب شود. مغز سوم ما مغز منطقی است –نه منطقه آشنایی با این مغز چیز سختی نیست. همین الان که داریم این کتاب را می‌خوانیم، مغز منطقی مان یا به دنبال دانش این کتاب است، یا به دنبال راهکار درمان تنبلی تا بالاخره بتواند قدرتمند تر به دنبال خواسته‌هایش (که صد البته پیشرفت ما است) برسد.

قدرت این مغز را در موقعیت‌های زیر دیده ایم:

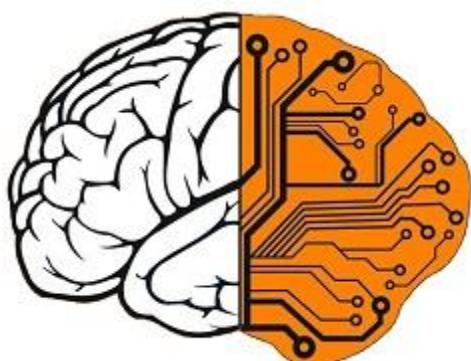
۱. وقتی که شب امتحان تا صبح بیدار بودیم تا کتاب را بخوانیم.



۲. وقتی که در این کتاب دنبال چیزی می‌گردیم که به دردمان بخورد.

۳. وقتی که در حال نوشتن یک نامه اداری هستیم.

۴. وقتی که برای آینده مان هدف گذاری می‌کنیم.



۵. وقتی دوست داریم بدانیم فلانی چطوری موفق شده است.
۶. وقتی به دنبال پیشرفت خود در هر زمینه ای هستیم.(کار، خانواده، بهبود فردی، ارتباطات و...)
۷. وقتی که در هر زمینه ای برایمان سوال بوجود می آید.
۸. و هر زمان که می پرسیم: چرا؟(چرا باید این کتاب را بخوانم؟ چرا باید این کار را انجام دهم؟
(...))



و این مغز زیاد نیاز به معرفی ندارد. همیشه و در همه جا از وجودش صحبت می شود. در انتخابات ریاست جمهوری، در مدارس، در خانواده، توى سوپر مارکت و هر جایی که بروی و بگویی منطق چیست، اگر هم آدم بی منطقی باشند می توانند آنرا به زیبایی هر چه تمام تر برایت توضیح دهند. پس وقت را بیشتر از این روی مغز منطقی نمی گذاریم.

ولی میان مغز منطقی، عاطفی و خزنه همیشه دعوا بوده. ولی نکته اینجاست. اگر هر کدام از اینها نبودند، ما هم نبودیم. پس حق هیچ کدام نباید پایمال شود و به همه شان باید رسیدگی شود.

برای مثال به چند تا از نیازهای این سه مغز توجه کنیم:

خزنده

۱. ۸ ساعت خواب در شبانه روز
۲. آب و غذای کافی
۳. ورزش

عاطفی

۱. لذت بردن از زندگی و تفریح کردن. مهمانی رفتن. لطیفه گفتن
۲. داشتن ارتباط با افراد دیگر. (و صد البته ارتباط عاطفی عمیق با چند نفر) حتی سر و کله زدن با حیوانات
۳. پرداختن به هنر، موسیقی، گوش دادن آهنگ، لذت بردن از گیاه، سر و...

منطقی

۱. مطالعه و یادگیری. تحصیل و رشد.
۲. حل مشکلات. (استفاده کردن از مهارت حل مسئله). حل تعارضات بین افراد.
۳. فکر کردن به هرچیزی که فکرش را می‌توان کرد.

حالا یکی از این مغزها را حذف کنیم. مطمئن نمی‌توان زندگی کرد.

خوب تا اینجا یاد گرفتیم که ما سه مغز داریم. هر سه مغز ما در زندگی ما نقش حیاتی ایفا می‌کنند. حق هیچکدام از آنها هم نباید پایمال شود. خوب چه ربطی به تنبی داره
این داستان؟

همین چند وقت پیش گفتیم:

اگر می‌خواهیم تبل نباشیم، باید در انجام هر کاری همهی توانمان را به کار بگیریم.

واقعاً اینقدر زود فراموش می‌کنیم؟! قازه بعدش هم گفتیم:

اراده، چیزی است که تحلیل می‌رود!

یه خبر خوش! حالا می‌دانیم که چرا اراده تحلیل می‌رود.

اراده‌ی ما به خاطر مغز منطقی ما است. و مغز منطقی ما است که اراده را می‌سازد. اراده یعنی در مسیر سخت همچنان استوار برویم. ولی مسیر سخت یعنی چه؟ اصلاً مگر می‌شود مسیری سخت باشد؟ به نظر من این جمله بی معنی است. مسیر سخت یعنی مسیری که یا ترسناک است. که این ترس مغز خزنه را تحریک می‌کند. حالا که می‌ترسد، همه‌ی تلاشش این است ما را منصرف کند.



یا اینکه مسیر خسته کننده است. هیچ جذابیتی ندارد. مثل نشستن سر کلاس کنکور می‌ماند. که حالا مغز عاطفی مان تحریک می‌شود و ما را از ادامه دادن به مسیر منع می‌کند. و مغز منطقی فقط تا اندازه مشخصی می‌تواند این بار را تحمل کند. و سپس تسليم می‌شود.

نکته اینجا است. ما می خواهیم در مسیر سخت کوش بودن گام برداریم. باید حواسمن به نیاز های هر سه مغزمان باشد. فرض کنیم می خواهیم به شمال سفر کنیم. در این سفر هیچ کس با راننده صحبت نمی کند. آهنگی پخش نمی شود. هیچ ایستی وجود ندارد. و یکسره باید تا شمال برویم...

مطمئن باشیم که هیچ کس از این سفر خوش نخواهد آمد. ولی اگر در طول سفر، ۵ ایستگاه داشته باشیم. در ۴ تا از ایستگاه ها ۱ ساعت استراحت کنیم. در یکی از ایستگاه ها یک شب بخوابیم. در طول راه موسیقی شادی پخش شود. بعضی وقت ها ضبط خاموش شود و خانواده راجع مسائل مختلف با هم



صحبت کنند. دوبار هم کنار جاده بایستند و چند تا عکس با طبیعت زیبا بگیرند. و بعد از چند روز بالاخره برسند.

من فرد منطقی ای هستم. خیلی وقت ها سریع تر رسیدن به اهدافم مهم تر است. تا اینکه در راه رسیدن به آنها لذت ببرم. ولی با این حال سفر دوم را ترجیح می دهم. نه به خاطر تفریحش. به خاطر اینکه با روش دوم می توان بعد از ده سال دور دنیا را گشت. ولی کسی که با روش اول مسافت می کند، حتی اگر هدفش گشتن دور دنیا باشد، وسط کار پشیمان می شود.

شاید با خودمان بگوییم نه! خیلی قوی ادامه می‌دهد و دور دنیا را هم می‌گردد. ولی اگر یادمان باشد

اراده، چیزی است که تحلیل می‌رود!

و فرد بعد از مدتی دیگر نمی‌تواند به سفرش ادامه دهد. و بالاخره پشیمان می‌شود.



چگونه سخت کوشی را جایگزین قنبلی کنیم؟

تبديل شدن به فردی سخت کوش که واقعا سخت کوش است حدود سه سال زمان می‌برد. ولی این جمله به این معنا نیست که قبل از این سه سال ما واقعا سخت کوش نیستیم. سخت کوش شدن یک مسیر است که باید طی شود. و در طی این مسیر ما تغییرات ملموسی خواهیم کرد.

تغییرات در همان یک ماه اول برایمان ملموس خواهند بود. خواهیم دید شب، زباله ها را بیرون می‌گذاریم. بدون اینکه مِن کنیم. وظایف کاری خودمان را با سرعت بالاتر و با کیفیت بهتر انجام خواهیم داد. زمان بیشتری-مثلا دو ساعت بیشتر- روی کارهایی که برایشان برنامه ریزی کرده ایم خواهیم گذاشت. -کارهایی که پیش از این نیم ساعت هم رویشان تمرکز نمی‌کردیم-

ولی تا رسیدن به آنجایی که هر کس برنامه کاری ما را ببیند-برنامه‌ی انجام ۸۰ کار بزرگ. کارهایی که انجام دادنشان ۱۵ ساعت مستقیم وقت نیاز دارد- و از کارهایی که در سه ماه پیش انجام داده ایم

تعجب کند - و بگوید دارد خالی می‌بندد. این چیزی که می‌گوید امکان پذیر نیست، با عقل جور در نمی‌آید. و بعد از سه ماه، خودمان هم از دیدن لیست ۸۰ تایی کار هایمان به وجود بیاییم، سه سالی زمان نیاز داریم.

پس تا سخت کوشی فاصله است. ولی در راه طی کردن این فاصله اثرات را خواهیم دید. اثراتی که از خیلی کوچک هستند. ولی با همین کوچکی شان ما را به وجود می‌آورند. باور کنید از اینکه ببینیم سه کار را انجام داده ایم. در حالی انجام هر کدام حتی بیشتر از ۴۵ دقیقه زمان نمی‌برد ذوق زده خواهیم شد.



هر چیزی که در ذهن می‌گذرد را می‌توان کرد(انجام داد)، اگر راهش را پیدا کنی.

پس برویم به سوی سخت کوشی.

اصلا سخت کوشی چیست؟

کار های به طور کلی به چهار دسته تقسیم می‌شوند.

۱. ضرورت: کار هایی هستند که مهلت انجامشان تمام شده. مثلا پرداخت قبض، خرید نیاز های خانه، تحويل پروژه، انجام وظایف روزمره

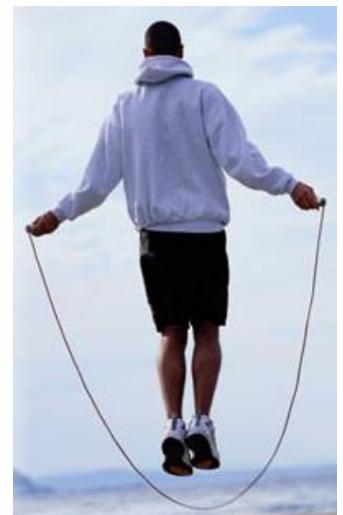
۲. حماقت: کار هایی که مهم هستند. ولی معمولاً کارهای مهم تراز آنها هم پیدا می‌شود. مرتب

کردن انبار، مرتب کردن وسایل داخل
کمد وقتی مهمان در راه است، جمع
کردن رخت خواب وقتی می‌دانیم دیر
به سر کار می‌رسیم، (اگر با قانون
۸۰/۲۰ آشنایی داشته باشیم، اینها
همان ۸۰ درصدی هستند که ۲۰
درصد جواب می‌دهند)

۳. حماقت: کار هایی که بهتر است انجام
نشوند. بی هدف گشتن شبکه های
اجتماعی، حتی خیلی وقت ها با هدف

گشتن در شبکه های اجتماعی، تماشای
تلویزیون بیشتر از ۱/۵ ساعت، غیبت کردن.

۴. ذکافت: کارهایی هستند که معمولاً
در طولانی مدت جواب می‌دهند، ولی
درستاوردی که دارند بزرگ است. ورزش
کردن، آموزش دیدن، رشد کسب و کار، تعیین هدف، و...)



از این به بعد به کار های مهم و غیر فوری، کار های هوشمندانه می گوییم.

انسان های فوق موفق معمولا دست روی کار های مهم و غیر فوری می گذارند. آدم هایی که کمی ناقسمتی موفق هستند، بیشتر کار های مهم و فوری را انجام می دهند. و اکثر قریب به اتفاق جامعه در کار های غیر مهم را انجام می دهند. چه فوری و چه غیر فوری.

سخت گوشی یعنی ما کار های مهم و غیر فوری را انجام دهیم. و در طی انجام این کارها هر سه مغزمان لذت ببرند.

مطمئن هستم ۹۰٪ افراد اگر بدانند روزی چند ساعت پای گوشی شان هستند، بسیار متعجب خواهند شد. یا اگر لیستی از خرید هایمان در شش ماه گذشته را نگاهی بیندازیم، می بینیم عدد عجیبی را برای کار ها غیرمهم خرج کرده ایم.



جمله دلنشیینی در این باره هست. یکی از اساتید بزرگ کشورمان معمولاً آن را میان صحبت هایش استفاده می کند:

امروز کارهایی را انجام می دهم
که دیگران **حاضر** نیستند انجام دهنند
تا فردا کارهایی را انجام بدهم
که دیگران **قادر** نیستند انجام دهنند

مثال واضح این جمله را می توانید همین الان میان خودمان و اکثریت جامعه ببینیم. عموم مردم با خواندن کتاب رابطه ای ندارند. ولی ما همین الان داریم کتاب می خوانیم. با به کار بستن این کتاب تنبلی مان را کنار می گذاریم. پس در راه رسیدن به اهدافمان قدم بر می داریم و پس از مدتی به آنها می رسیم.

و هنگامی که ما به اهدافمان رسیده ایم، افرادی هنوز توی تلگرام و اینستاگرام پرسه می زند. بیاییم سخت کوشی را دوباره برای خودمان تعریف کنیم.

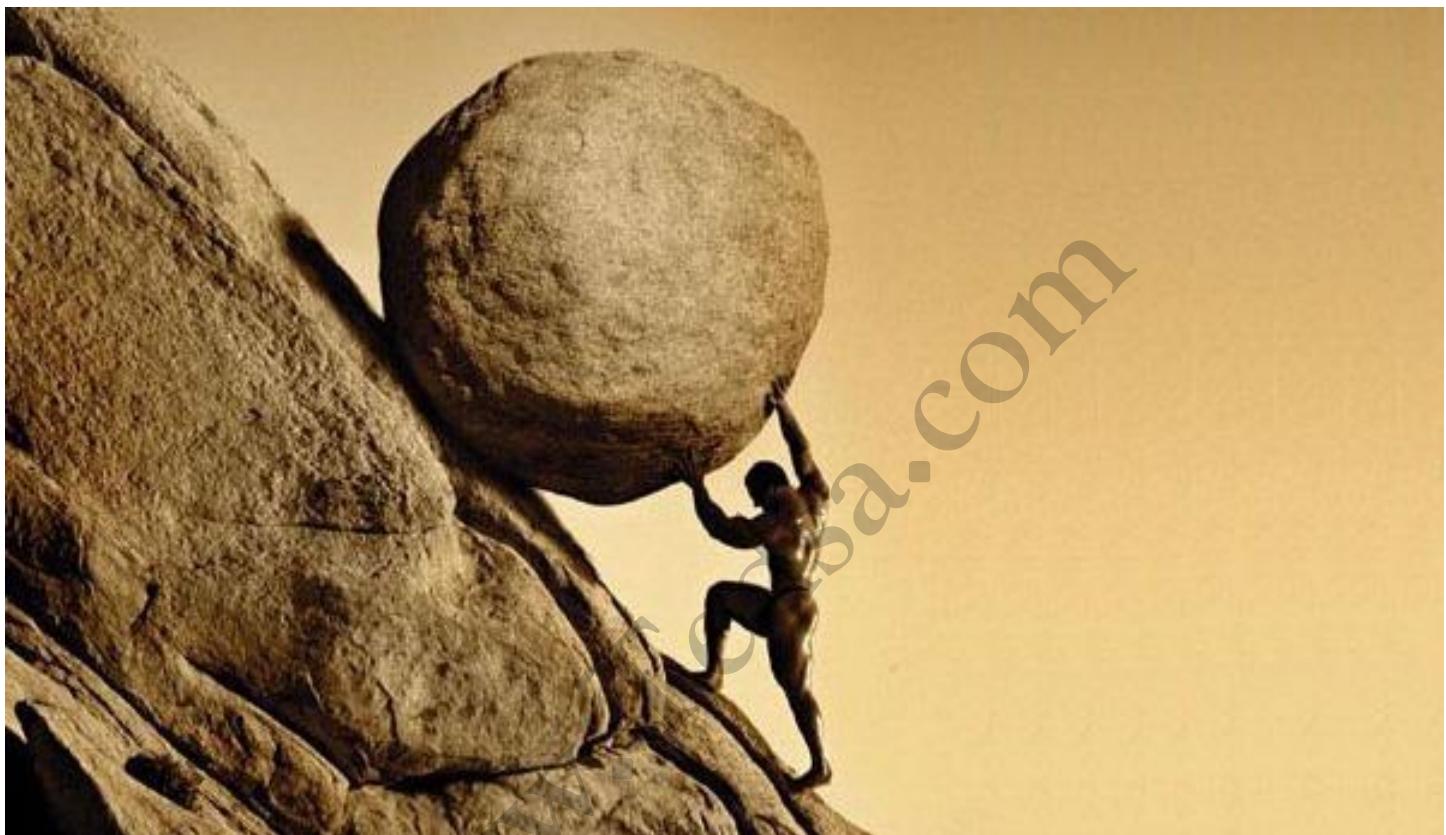
سخت کوشی یعنی ما کارهای مهم و غیر فوری را انجام دهیم. و در طی انجام این کارها هر سه مغزمان لذت ببرند.

خوب، برای سخت کوش شدن باید چند مرحله را پشت سر بگذاریم:

۱. اراده کنیم.(برای شروع از مغز منطقی کمک می‌گیریم، ولی بسیار کم تا خسته نشویم)
۲. مغزمان را شرطی کنیم.(تا مغز خزنده کاری به کارمان نداشته باشد)
۳. انگیزه داشته باشیم.(تا مغز عاطفی به ما نیرو بدهد)
۴. کارهای هوشمندانه (مهنم و غیرفوری) را انجام دهیم.(تا کارهای خوب انجام داده باشیم)
۵. مدیریت زمان بلد باشیم.(چون ما باید کارهای خوب زیادی انجام بدهیم)

گام اول را با اراده برداریم، ۵۰٪ کار تمام شود!

اول کار باید کمی اراده داشته باشیم. اصلا مهم نیست مسیر چقدر طولانی و چقدر سخت باشد. این جمله معروف را حتما شنیده ایم: طولانی ترین مسیر ها (و سخت ترین کار ها) با اولین قدم شروع می شوند.



و برداشتن اولین گام در تنبلی بسیار ساده است. و در عین سادگی معجزه می کند. وقتی می گوییم معجزه می کند، یعنی واقعاً معجزه می کند. برداشتن این گام به قانون ۵ دقیقه معروف است.

هر کاری را که می خواهیم انجام دهیم، چه دوست داشته باشیم چه دوست نداشته باشیم فقط ۵ دقیقه انجام دهیم. بعد از پنج دقیقه اگر دوست نداشتم ادامه ندهیم.

حالا فقط فکر کنیم می خواهیم این کار ها را انجام دهیم و از این قانون پیروی کنیم:

- می خواهم آش بپزم، پس بلند شوم و فقط پنج دقیقه خودم را درگیر کار کنم.
- می خواهم کتاب بخوانم، پس ۵ دقیقه کتابی را باز می کنم و می خوانم.
- می خواهم مسواک بزنم! (این خودش کلا ۵ دقیقه است 😊)

- می خواهم کار های دانشگاهیم را انجام دهم و شروع می کنم ۵ دقیقه انجامش می دهم.
خداییش علما خیلی از تنبیه ها را می توان رفع کرد. پس اولین گام را با قدرت و با اراده بر می داریم.
اگر دوست نداشتیم دیگر انجام نخواهیم داد. و معمولاً بعد از ۵ دقیقه حواسمن پرت می شود و حداقل
۲۰ دقیقه ای درگیر کار خواهیم شد. پس از معجزه این قانون استفاده کنیم.

www.Tedsa.com

مغز را تربیت کنی، براایت کار می‌کند.

ایوان پاولف - یک عصب شناس روسی که برنده جایزه نوبل شده است - در زمینه شرطی سازی مغز فعالیت می‌کرده. پاولف به یک سگ غذا می‌داد. هنگام دیدن غذا، آب دهان سگ راه می‌افتد. بعد از مدتی متوجه شد حتی زمانی که غذا همراه ندارد، سگ با دیدن او آب دهانش راه می‌افتد. یکی از آزمایش‌هایی که در این رابطه انجام داده نتیجه قشنگی می‌شود گرفت.

**آزمایش: پاولف به یک سگ غذا می‌داد و هنگام دادن غذا زنگی را به صدا در می‌آورد.
بعد از مدتی - که آن مدت در هیچ کدام از منابعی که خواندم ذکر نشده بود - سگ فقط با شنیدن صدای زنگ، بzac دهانش ترشح می‌شد.**

ما یک چیز خواشایند (مثلا خوردن یک خوراکی خوشمزه) را همراه با چیزی که هیچ ربطی به آن چیز خواشایند ندارد (مثلا انجام دادن یک کار که از آن هیچ لذتی نمی‌بریم) را در نظر می‌گیریم.

اگر آن چیز خواشایند را همراه با آن چیز ناخواشایند با هم به کسی بدھیم - یعنی کار را انجام دهد و بعد از آن خوراکی را بخورد -، و این کار را برای مدتی - مثلا بیست روز - پشت سر هم انجام دهیم، پس از مدتی برای فرد انجام دادن کار ناخواشایند مثل انجام همان کار خواشایند است.

شاید فکر کنیم مسخره می‌آید. ولی این قضیه روی ناخودآگاه ما اثر می‌گذارد. یعنی چه بخواهیم و چه نخواهیم با آن درگیر هستیم. و صد البته برای این قضیه دلیل علمی وجود دارد. مغز ما در تلاش است هر کاری را به صورت عادت در آورد.

مطمئن هستم خانم‌ها اولین باری که غذا پختند را به خاطر خواهند آورد. - اگر به خاطر نمی‌آورید، آخرین باری که غذای جدیدی پختید را در نظر بگیرید. - شاید سخت بود و شاید هم سخت نبود. ولی دفعه دوم خیلی راحت تر از دفعه اول است. و دفعه سوم هم خیلی راحت تر از دفعه دوم است. و اگر غذایی را برای دهمین بار بپزید، مطمئن هستم سرعت و مهارتتان در درست کردنش تفاوت چشمگیری با اولین بار خواهد داشت. دلیلش این است:

مغز سعی دارد هر کاری را به شکل یک عادت در بیاورد

آقایان یا خانم ها، اولین باری که رانندگی کردیم را به یاد بیاوریم. مطمئن کمی سخت بود و برای بعضی ها خیلی سخت بود.

اولین باری که رانندگی کردم را به یاد می آورم. در راه رفتن به سمت یکی از شهر های استان چهارمحال و بختیاری بودیم. جاده خیلی خلوت بود. پدر گفت: ((امیرپویا خودت را برای اولین رانندگی ات آماده کن.)) من هم از خدا خواسته. پدرم ماشین را کنار زد. من هم از ماشین پیاده شدم و نشستم پشت فرمان.

یادم می آید که خیلی اذیت شدم. و خیلی خسته شدم. کار خاصی نکردم ولی کار جدیدی انجام دادم. وقتی برای بار دوم پشت فرمان نشستم، با بار اولم تفاوت چشم گیری کرده بودم. و خیلی کمتر خسته شدم. و همه می دانیم بعد از مدت زیادی که این کار را انجام می دهیم، با مهارت بسیار بیشتری رانندگی خواهیم کرد. و بسیار کمتر خسته خواهیم شد. چون:

مغز سعی دارد هر کاری را به شکل یک عادت در بیاورد

و همیشه هم موفق می شود. هر چه بیشتر انجام بدهیم، مهارت بیشتر شده، و انرژی کمتری مصرف می شود(کمتر خسته می شویم).

خوب عزیزان، حالا چه کار کنیم تا به سخت کوشی عادت کنیم؟

خوب ما تا الان کاری را شروع کردیم(با قانون ۵ دقیقه)؛ و حالا برای انجامش جایزه تعیین می کنیم. یعنی

اگر انجام کاری (هر چند کوچک و هر چند راحت) را تمام کردیم، به خودمان جایزه می دهیم.

چند نکته این که مطرح است:

۱. جایزه باید چیزی باشد که ما دوستش داشته باشیم(مغز عاطفی از انجام آن لذت ببرد)

۲. حواسمن باشد هیچ گاه دو مغز هم زمان نمی‌توانند همزمان لذت ببرند. یعنی شاید من غذایی که می‌خورم غذای سالمی باشد، ولی مطمئناً اگر غذا خوردنم بیشتر از ۵ دقیقه طول بکشد، دیگر مغز منطقی نیست که از سلامت غذا لذت می‌برد. بعد از ۵ دقیقه مغز عاطفی وارد کار می‌شود و ما به جای لذت بردن از سلامت غذا، از مزه غذا لذت خواهیم برد.

درست است که در اینجا هر دو مغز لذت برند، ولی هیچگاه این اتفاق همزمان نمی‌افتد. ما یا به مزه غذا توجه می‌کنیم، یا سلامت غذا.

اگر در حال مرگ باشیم، نه مهم است که غذا خوشمزه است، نه مهم است که غذای سالمی است. وقتی واقعاً گرسنه ایم و غذا می‌خوریم، مغز خزنده لذت خواهد برد.

در نتیجه جایزه ای بدھیم که فقط مغز عاطفی را راضی کند. نه مغز دیگری را.

۳. حتی اگر از انجام کاری خسته نشده ایم، جایزه را به خودمان بدھیم.

خیلی وقت‌ها فکر می‌کنیم خسته نشده ایم. چون سطح انرژی مان بالا است و این اراده مان را هم قوی می‌کند. حالا که سطح انرژی بالا است، ما هرچقدر هم کار سختی انجام بدھیم متوجه مصرف انرژی نخواهیم شد.

دقیقاً بعد از دومین کاری که بدون پاداش انجام می‌دهیم، متوجه افت انرژی خواهیم شد. پس حتی اگر کار آسان بود، یا سخت بود ولی ما حس کردیم آنقدر انرژی مان بالا است که جایزه نمی‌خواهیم، باز هم جایزه بدھیم.

۴. زمانی که گرفتن جایزه از ما می‌گیرد -مثلاً به خودمان قول دادیم تلویزیون ببینیم- باید حد اکثر نصف زمانی باشد که برای انجام کار گذاشته ایم (ولی برای هفته اول، حتی می‌توان یک ساعت کار کرد، یک ساعت تلویزیون دید. ولی فقط برای هفته اول)

چند مثال از جایزه‌ها:

- خوردن یک میوه (که دوستش داریم)

- خوردن یک شیرینی (البته روزی یک بار بیشتر را توصیه نمی‌کنم)

- بازی کردن با گوشی

- تماشای تلویزیون
- رفتن به سینما
- رفتن به پارک
- و هر چیزی که شما را خوشحال می‌کند. و اصلا هم نباید منطقی باشد. منطقی بودن جایزه ممنوع است! (لطفا شما سه تا از جایزه‌ها را در زیر یا در دهنتان بنویسید)

... -

... -

... -

انگیزه داشته باشیم!

راستش این است که ما می‌توانیم مثل هر فرد دیگری که تنبلی می‌کند، زندگی عادی ای داشته باشیم. ولی حواسمن باشد مهم ترین عامل موفقیت عادی نبودن است.

اکثر افراد فکر می‌کنند در دنیا دو راه وجود دارد. یکی راهی که به شکست می‌انجامد - مثل درس خواندن -. و یک راه که به موفقیت می‌انجامد - مثل خوب درس خواندن -.

ولی حقیقت فقط این نیست. کسی که الزاماً درس می‌خواند موفق نمی‌شود. بلکه هنگامی موفق می‌شود که کاری متفاوت انجام دهد. به عنوان مثال بسیاری از دانش آموزان مرور نمی‌کنند. و مطمئن هستم اگر مرور کنند در تحصیل خواهند درخشید. ولی تعدادی از دانش آموزان مرور می‌کنند. و با همین چشمانم دیده ام چه فرق آشکاری میان این دو دسته وجود دارد.

یا بسیاری از مدیران کسب و کار فقط ریاست می‌کنند. - یعنی فقط به این و آن می‌گویند این کار را انجام بده و این کار را انجام نده. ولی برخی از مدیران به گونه ای کارمندانشان را رهبری می‌کنند که هیچ کس انتظارش را ندارد.

و کارمند به گونه ای کار می‌کند که انگار ۵۰۰ میلیون تومان پول در حسابش است و با سود ماهانه آن تا آخر عمر می‌تواند راحت زندگی کند، پس با عشق بسیار زیادی کار می‌کند

این ها همه به خاطر این نیست که دانش آموز یا مدیر شرایط موفقی مساعدی دارد. یا چیزی می‌داند که دیگران نمی‌دانند. به خاطر این است که به این جمله اعتقاد دارد.

و مطمئن باشیم که هر تصمیمی مشکلات خودش را دارد. اگر من تنبی نکنم، به آنچه دوست دارم می‌رسم. زندگی خودم و اطرافیانم را بهتر خواهم کرد. احتمالاً به یک ماشین تولید دستاورده تبدیل خواهم شد(یعنی کاری کرده ام که از زمین و آسمان برایم ببارد).

و در طول سه ماه، هشتاد کاری انجام خواهیم داد. کارهایی که انجام هر کدامش برای کسی که بلد نیست ۱۵ ساعت وقت نیاز دارد. ولی مشکلات خودش را هم دارد. سختی دارد. بیست روز باید خودمان را شرطی سازی کنیم. کارهایی را انجام دهیم که دوستشان نداریم. و از همه مهم تر: باید تغییر کنیم. و تغییر برای مغز خزنه دیگری از تهدید های وحشتناک است. هر چند در جهت مثبت باشد. پس باید با مغز خزنه هم کنار بیاییم و.

پس چه کار کنیم؟ نکته بسیار مهم: ((تصمیمی وجود ندارد که نقص نداشته باشد.)) پس لطفاً ببینید با مشکلات کدام می‌توانیم کنار بیاییم؟ تنبی و از دست دادن بسیاری از آرزو هایی که تلاش بسیار زیادی می‌خواهند؟ یا کنار گذاشتن تنبی و سختی بیست روزه تغییر؟ دوباره تکرار می‌کنم:

**امروز کارهایی را انجام می‌دهم
که دیگران حاضر نیستند انجام دهنند**
**تا فردا کارهایی را انجام بدhem
که دیگران قادر نیستند انجام دهنند**



تصمیم بی نقص وجود ندارد. هر تصمیمی مشکلات خودش را دارد.

پس همین آن تصمیم بگیریم. به تنبلی ادامه می دهیم یا کنار می گذاریم؟

اگر تصمیمی نگرفتید یا تصمیمات ادامه دادن به تنبلی است، لطفاً به خواندن این کتاب ادامه ندهید. چون ادامه محتوا به هیچ دردی نمی خورد. پیشنهاد می کنم به جای خواندن ادامه کتاب، کار مفید تری انجام دهید. در جمع خانواده باشید. فیلم سینمایی تماشا کنید. حتی کتابی دیگر بخوانید. یا استراحت کنید

ولی اگر تصمیم به کنار گذاشتن تنبلی گرفتیم، من به شما تبریک می گویم! شما جرئت این را داشتید که دستاوردهای طولانی را انتخاب کنید. البته آنانی که همینجا با ما خدا حافظی کردند را دست کم نگیرید. آنها آنقدر قوی هستند که توانستند از کنار این دستاوردهای ارزشمند رد شودند. مطمئن باشید آنها نیز آدم های بزرگی هستند.

ولی امروز و فردا از آن ما است. و فردا هایی بهتر در انتظار ما است... بیاییم با هم این جمله را روی بک گراند گوشی، کامپیوتر، روی دیوار، روی جلد سرسید و سه تا از جاهایی که می توانیم، بنویسیم.

امروز کارهایی را انجام می دهم

که دیگران **حاضر نیستند** انجام دهنند

تا فردا کارهایی را انجام بدhem

که دیگران **قادر نیستند** انجام دهنند

تا اینجا چی می‌دانیم؟

خوب دوستان تا اینجا می‌دانیم:

۱. مغز های سه گانه چیستند؟

۱. منطقی

۲. عاطفی

۳. خزنده

۲. چگونه به سخت کوش واقعی تبدیل شویم؟

۱. اول با قدرت و با اراده اولین گام را برمی‌داریم(۵ دقیقه)

۲. به خودمان جایزه می‌دهیم تا مغز شرطی شود.

۳. من امروز کار هایی را انجام می‌دهند که دیگران حاضر نیستند انجام دهند. تا فردا کار هایی را انجام دهم که دیگران قادر نیستند انجام دهند.

۴. هر تصمیمی مشکلات خودش را دارد و من انتخاب می‌کنم تنبل نباشم!

هر کاری را که می‌خواهیم انجام دهیم، چه دوست داشته باشیم چه دوست نداشته باشیم فقط ۵ دقیقه انجام دهیم. بعد از پنج دقیقه اگر دوست نداشتیم ادامه ندهیم.

اگر انجام کاری (هر چند کوچک و هر چند راحت) را تمام کردیم، به خودمان جایزه می‌دهیم.

۶

تصمیم بی نقص وجود ندارد. هر تصمیمی مشکلات خودش را دارد.