

سلام و خوش آمدید.

من نازنین سخاوتی هستم؛ کوچ بین‌المللی رشد و توسعه فردی و با بخش دوم پادکست حرکت از پرمشغله بودن به پربازده بودن با شما همراه هستم.

امروز می‌خواهیم راجع به این صحبت کنیم که چرا زمان نقشی در کیفیت کاری که ارائه می‌دهیم ندارد.

- آیا استعداد مهم است یا پشتکار؟
- مدارهای مغزی و شکل‌گیری آنها چگونه می‌توانند به ما کمک کنند که انسان پربازده‌ای باشیم؟
- چگونه معنا را در کارمان پیدا کنیم؟
- شبکه‌های اجتماعی با مغز ما چه می‌کنند؟
- در نهایت چه کار کنیم که از پرمشغله بودن به سمت پربازده بودن حرکت کنیم؟

اگر دوست دارید این برنامه‌ها را بدانید با من همراه باشید.

سلام. به بخش دوم پادکست پرمشغله به سمت پربازده خیلی خوش آمدید.

این پادکست در ادامه پادکست قبلی می‌آید و به برخی از مفاهیمی که امروز راجع به آن صحبت می‌کنم در پادکست قبلی اشاره کرده‌ام؛ در نتیجه لازم است اول آن پادکست را گوش داده باشید (در شنوتو اسم من یا پشت چراغ قرمز را سرچ کنید). لینک آن در شبکه‌های اجتماعی من موجود است و به خصوص آن را در تلگرام قرار می‌دهم. خلاصه به آن پادکست گوش دهید.

در پادکست اول از این صحبت کردیم که بعد از ایست و تأمل، الان لحظه برگشت به لحظه جنگ زندگی ماست. الان چه کار کنیم؟ درباره اینکه درست بجنگیم تا دستاوردهای خوبی داشته باشیم و الکی ضربه نزنیم، درباره اینکه نتایج چقدر مهم است صحبت کردم. راجع به یک سری مسائل در برنامه‌ریزی حرف زدیم، ظرف

شیشه‌ای که گفتم من همیشه انجامش می‌دهم، از اینکه بی برنامه بودن و برنامه داشتن با زندگی ما چه می‌کند حرف زدم و دو نکته مهم گفتم:

❖ شما انسان **سطحی** هستید با کارهای بی کیفیت یا انسان **عمیقی** هستید با کارهای باکیفیت؟

دسته اول به راحتی قابل جایگزینی هستند و دسته دوم غیر قابل جایگزینی؛ پس هدف ما این است که به انسان عمیق و متفاوتی تبدیل شویم که به این راحتی نه در کسب و کارش، نه در سازمانش، نه در زندگی‌اش و نه در کسب و کار شخصی خود **قابل جایگزینی نیست**.

امروز در ادامه می‌خواهیم تعداد دیگری مبحث را باز کنیم. در آخر پادکست امروز یک سری راهکارها را خواهم گفت که چطور می‌توانیم کم کم به آن آدم عمیق، متفاوت و پربازده تبدیل شویم. بنابراین امروز حتماً همراه من باشید.

کاری که افراد پرمشغله - بیزی به قول خودمان - آدم‌هایی که کارشان سطحی است ارائه می‌دهند، خیلی بی کیفیت است. چرا این اتفاق می‌افتد؟ به این دلیل نیست که آنها وقت نمی‌گذارند؛ چرا آنها همان زمان را مصرف می‌کنند. گفتم همه ما در زمان با هم برابر هستیم. زمان را می‌گذارند، چه می‌شود که این کار کیفیت ندارد؟

زمانی که برای این کار می‌گذارند بسیار تکه تکه و غیر متمرکز است، خود آن زمان کیفیت ندارد. وقتی من دارم مقاله دانشگاهی می‌نویسم، آلارم های ایمیل و هشدارهایی که در صفحه دسکتاپ من می‌آید حواس مرا پرت می‌کند. آلارم هایی که در شبکه‌های اجتماعی من می‌آید، نوتیفیکیشن های اس ام اس، تلگرام، اینستاگرام این نوتیفیکیشن‌ها حواس مرا پرت می‌کند و مغز من را به سمت خودش می‌کشد، توجه من را به خودش جلب می‌کند.

در همین کتاب کار عمیق نوشته شده بیش از ۶۰ درصد توجه روزانه ما سمت شبکه‌های اجتماعی مان است؛ بنابراین محصولاتی که تولید می‌کنیم هیچ کیفیتی ندارد. بنابراین خروجی‌هایی که داریم هیچ کیفیتی ندارد، مقاله‌ای که داریم در این حواس پرتی می‌نویسم هیچ کیفیتی ندارد. اینجاست که به یک بحث خیلی خوب و جالب می‌رسیم: **آیا استعداد مهم است یا پشتکار؟**

یادم است که تا دوران دبیرستان شاگرد زرنگی بودم. بعد از آن شروع کردم به درس نخواندن، خیلی هم علاقه‌ای به اینکه بخوانم تا نمرات بالاتر بگیرم نداشتم. صرفاً برای اینکه امتحان را داده باشم و یک نمره‌ای بگیرم که همه راضی باشند، یک چیز متوسطی می‌گرفتم و می‌رفتم. حقیقتاً یادم نمیاد کتاب‌هایم را زیاد خوانده

باشم، عمیق خوانده باشم، خیلی وقت گذاشته باشم. در دانشگاه هم از این کارها می‌کردم چون به نظرم آن مطالب خیلی اطلاعات مفیدی نبود.

یک بار اتفاقی که برای من افتاد این بود که یکی از درس‌هایم را - که فکر می‌کنم فیزیک دوره سوم دبیرستان بود - در یکی از امتحاناتم که سه روز وقت داشتم، به جای اینکه طبق معمول تلویزیون تماشا کنم، با دوستانم صحبت کنم، بروم بیایم و هرازگاهی درس بخوانم و شب آخر خیلی درس بخوانم و صبح زودش بیدار شوم، این سه روز را عمیق درس خواندم و آن ساعت‌هایی که می‌خواستم درس بخوانم همه چیز را خاموش می‌کردم. خودم را در اتاق محبوس می‌کردم و نمی‌گذاشتم هیچ نوع حواس‌پرتی محیطی ایجاد شود و واقعاً با تمام سلول‌های مغز خودم درگیر آن امتحان شدم، درگیر آن فیزیک شدم و به نوعی در عمق بزرگ تری شیرجه زدم و آن سه روز نه زمان زیادتری از امتحاناتم گذاشتم نه هیچ کار دیگری کردم، فقط عمیقاً شیرجه زدم.

یادم است دقیقاً همان روزی که آن امتحان را دادم و از جلسه امتحان بیرون آمدم، صحنه خیلی جالبی دیدم؛ دوستان من که به نخبه بودن و با استعداد بودن معروف بودند در محیط دبیرستان دم در راجع به سوالات بحث می‌کردند و می‌گفتند: «چقدر امتحان سختی بود! این سوال چی می‌شد؟» و من یک لحظه شوکه شدم که نکند من اشتباه امتحان دادم؛ چون نه به نظر سخت بود نه سوالات عجیب غریب بودند و همه آن‌ها را در کتاب دیده بودم و لمس کرده بودم. آن لحظه که من مفاهیم کار سطحی و عمیق را نمی‌دانستم، اما آن لحظه چیزی به من گفت استعداد آن قدرها هم که همه فکر می‌کنند مهم نیست و این پشتکار است، کار عمیق است و این شیرجه زدن در کار عمیقی است که انجام می‌دهید. اگر با همه دل و جان، با همه سلول‌های مغزی خود آن یکی دو ساعتی را که داری روی یک پروژه کار می‌کنی، درس می‌خوانی، روی یک موضوعی کار می‌کنی را در عمق شیرجه بزنی، خروجی ای ایجاد می‌شود که اگر ۸ ساعت کار سطحی کنی، با حواس‌پرتی کامل با آنکه مولتی تسکینگ باشی و چند تا کار را با هم انجام دهی، این خروجی اصلاً قابل مقایسه با آن نیست.

شاعر می‌فرماید که: «**عقل و همت را نمی‌دانم کدامین بهتر است، آنقدر دانم که همت هر چه کرد از پیش بود.**»

دقیقاً مصداق امتحان من در دوره دبیرستان بود. نمی‌دانم این تجربه را داشته‌اید که با همه وجود، با تک تک سلول‌های مغزی، با نهایت توان و پتانسیل خود در یک چیزی شیرجه بزیند و اگر این گونه بوده خروجی چه بوده؟ قطعاً خروجی لذت بخشی خواهد بود.

حالا در این موردی که بنده گفتم، اینکه تمام سلول‌های مغزی خود را درگیر یک موضوعی کنید، یک چیز جالب به شما بگویم؛ احتمالاً می‌دانید برای انجام هر کاری مسیر عصبی در مغزمان شکل می‌گیرد. معمولاً وقتی می‌بینید مثلاً یک عادت را باید بسازیم، یک عادت ۲۱ روز طول می‌کشد؛ چون دارم وقت می‌گذارم. مثلاً من هر روز - مثال مسواک زدن را می‌زنم که خیلی ساده باشد- که می‌خواهم مسواک کنم، در کودکی مدام باید به من یادآوری شود که: «برو مسواک کن.» در مغز من یک مسیر عصبی ساخته می‌شود و هر روز که من این کار را انجام می‌دهم، این مسیر قوی و قوی‌تر می‌شود. تا جایی هم که من تحقیق کردم متوجه شدم وقتی سلول‌های عصبی را شکل می‌دهند، دور آن یک عایق از بافت چربی هم شکل می‌گیرد و خیلی قدرت می‌دهد به این مسیر عصبی. حالا چرا این موضوع را بیان کردم؟

وقتی دارید یک گزارش کار یا یک مقاله می‌نویسید، وقتی یک محصول تولید می‌کنید، دارید یک مسیر عصبی در ذهن خود می‌سازید و این مسیر عصبی مثل عادت نیست که بگویم این مسیر عصبی باید ۲۱ روز قوی شود. افرادی که کاری را خوب انجام می‌دهند، به این معنی است که یک مسیر عصبی قوی در ذهن خود دارند. وقتی من می‌گویم با همه وجود درگیر آن فیزیک شدم، یعنی مسیر عصبی ساخته ام و همراه با این مسیر عصبی آنقدر آن سه چهار روز درگیر این مسئله بوده ام که مسیر شکل گرفت و قوی شد.

اما درس‌های دیگر را چه کار می‌کردم؟ مثلاً همزمان که یک مسیر برای ریاضی شکل می‌گرفت، من می‌رفتم تلویزیون را روشن می‌کردم و یک مسیر عصبی هم برای مشاهده تلویزیون شکل می‌گرفت. آن موقع که موبایل و شبکه‌های اجتماعی که اصلاً نبود، مثلاً الان نوتیفیکیشن تلگرام بالا می‌آید و یک مسیر عصبی دیگر شکل می‌گیرد؛ یعنی به جای اینکه من وقت خودم را بگذارم و یک مسیر عصبی بسازم و آن مسیر را با بافت‌های چربی عایقش کنم تا بتوانم آسان‌تر و بهتر یک کاری را انجام دهم، تا بتوانم در یک زمینه‌ای خوب شوم، می‌آیم و پراکنده کاری می‌کنم و مسیرهای عصبی متعددی که هر کدام هم ضعیف هستند در ذهن خودم می‌سازم. خوب بودن در یک زمینه‌ای یعنی آن مسیر عصبی در آن زمینه، در آن قسمت مغز خیلی قوی‌تر است؛ بنابراین وقتی تمرکز شدید در کاری دارم و خودم را از آشفتگی‌های محیطی دور می‌کنم، مانند لیزر مانند ذره بین است که نور آفتاب را متمرکز می‌کند.

مغز ما مغز حواس‌پرتی است. دنبال این است که این صدا از کجا آمد، آن شخص چه گفت، آن چه الان دیدم چه بود. مغز ما پراکنده است. وقتی من از آشفتگی‌های محیطی پرهیز می‌کنم و وقتی خودم را در یک محیط ایزوله قرار می‌دهم، مسیر عصبی قوی‌تری می‌سازم؛ بنابراین اگر می‌خواهید مهارت‌های پیچیده‌ای را سریع یاد

بگیرید، بهتر است از حواس پرتی‌های محیطی دور باشید تا آن مداری که می‌خواهد در مغزتان قوی‌تر ساخته شود.

راجع به حواس پرتی‌های محیطی کمی جلوتر خواهم گفت و یک چیز دیگر هم بگویم؛ من آن امتحان فیزیک را در همان زمان خواندم که بقیه درس‌هایم را می‌خواندم. حتی بقیه درس‌ها را بیشتر هم کش می‌دادم، حتی بقیه درس‌ها را تا آخر شب تا صبح روز امتحان - یادم است صبح روز امتحان سه چهار ساعت زودتر بیدار می‌شدیم تا بشینیم و درس‌ها را مطالعه کنیم - می‌خواندم. ولی آن قسمتی که خوب انجام دادم را حتی در زمان کوتاه‌تری انجام دادم، در زمانی که داشتم؛ چون یادم نمی‌آید شب آن بیدار مانده باشم یا صبح زود بیدار شده باشم. چون خیالم راحت بود که کاری را که باید انجام دهم کردم.

قانونی داریم که احتمالاً اسم آن را شنیده باشید به نام قانون پارکینسون که می‌گوید هر کار به اندازه زمانی که به آن تخصیص دهید طول می‌کشد. پارکینسون معتقد بود که هرچه اندازه و حجم کاری بزرگ‌تر می‌شود، کارآمدی و بازده و بهره‌وری پایین می‌آید؛ بنابراین اگر برای کار پیش پا افتاده و آسانی وقت خیلی زیادی را اختصاص دهید، باعث پیچیدگی و سختی آن کار می‌شوید. باعث می‌شوید فکر کنید آن کار خیلی سخت است و در دام کمال‌گرایی می‌افتید و اگر برای آن کار زمان بیشتری اختصاص دهید، کار راحت‌تر و سریع‌تر انجام می‌شود و اتفاقاً کیفیت آن هم هیچ تفاوتی نمی‌کند، حتی ممکن است بیشتر هم بشود.

فرض کنید من برای نوشتن یک مقاله فردی سه ساعت زمان نیاز دارم و بیایم و برای آن یک هفته وقت بگذارم و مقاله‌ام را بنویسم. تمام طول یک هفته دلهره، اضطراب و فکر اینکه این مقاله را بنویسم و اینکه کی این مقاله را تحویل می‌دهم با من است، تازه در دام کمال‌گرایی هم می‌افتم و هر بار می‌نویسم فکر می‌کنم بد است و باید ادامه‌اش دهم و باید زمان بیشتری بگذارم. باید بگویم خیلی تأثیر متفاوتی در کیفیت کار نخواهد داشت و بهتر نخواهد بود.

اما اگر برای مقاله واقعاً سه ساعت بگذارم و همان سه ساعت را کار عمیق کنم، هم به نظرم ساده‌تر و آسان‌تر می‌آید و هم کیفیت آن بهتر خواهد بود، هم اینکه در دام کمال‌گرایی نمی‌افتم. پس الزاماً زمان با کیفیت خیلی ربطی با هم ندارند، بلکه کیفیت و خوب بودن چیزی را عمق زمانی که برای آن گذاشتیم نشان می‌دهد.

برای ارائه یک گزارش کاری به تیم خود، شما می‌توانید دو روز یا یک هفته زمان بگذارید. اینکه زمان بیشتر شود الزاماً نشان دهنده این نیست که کیفیت بهتر می‌شود، بلکه همین قانون پارکینسون به ما می‌گوید که اگر

برای کاری معمولی و ساده وقت زیادی را اختصاص دهید، باعث می شود که مغز ما فکر کند آن کار خیلی پیچیده و سخت است؛ بنابراین اختصاص زمان کوتاه تر باعث می شود آن کار ساده تر و آسان تر به نظر برسد.

مثلاً همین گزارش کار را اگر بخواهید در دو روز تمام کنید، به راحتی می توانید با کار عمیق، با دوری از حواس پرتی ها، با تمرکز حواس در همان دو روز انجام دهید و اتفاقاً روند آسان تر و عمیق تر هم می شود، اما اگر بگویند یک ماه وقت دارید، شما فکر می کنید خیلی کار سخت و پیچیده ای است و در دام کمال گرایی می افتید و با کمال گرایی سعی می کنید یک کار پیچیده ای را جلو ببرید، تازه اگر در این کار از کار عمیق هم استفاده نکنید و سطحی باشید و هنگام گزارش نوشتن چند تا کار دیگر هم انجام دهید - مولتی تسک باشید - و حواس تان کامل درگیر این کار نباشد، یک کار پیچیده، فرسوده کننده و زمان بر خواهد شد.

در پراوتز بگویم متأسفانه مدیران و کارفرماهای ما فکر می کنند که همکارهای ما، کارمندانی که تا دیروقت می ماندند، کارشان را منزل می برند و انجام کارشان را هفته ها طول می دهند خیلی کاری هستند و از آنها تشکر می کنند و شاید خیلی دوستشان داشته باشند؛ اما واقعیت این است که همان کار را می شود در زمان کاری انجام داد. می شود حتی در یک سازمانی که می دانم ممنوع کرده بعد از زمان کاری فردی ایمیل بزند، کار انجام دهد یا چیزی را منزل ببرد. می شود این موارد را محدود کرد، ولی کار با کیفیت و کار خوب هم گرفت. ولی اینکه هر کاری زیاد طول بکشد کیفیت آن بالا است یک امر کاملاً غلط است.

چرا غلط است؟ نتیجه ای که از کاری که دارید انجام می دهید، چیزی که ارائه می دهید به دست می آید، اگر می خواهید با کیفیت باشد شما باید عمق تمرکز خود را در همان مدت زمان افزایش دهید. من با یک نفر دیگر با هم می نشینیم یک مقاله بنویسیم؛ یک ساعت وقت داریم. اگر من آن یک ساعت کار سطحی انجام دهم، حواس پرتی داشته باشم، در آن عمیق نشوم، به تلفن جواب دهم، حواسم پرت شود و یا محیط شلوغ باشد خروجی مقاله من خیلی کیفیت نخواهد داشت، اما آن شخص می تواند در همین یک ساعت اگر عمیق شود، اگر حواس پرتی هایش را کم یا صفر کند، اگر با تمام سلول های مغز خود وارد این کار شود، از همین یک ساعت مقاله ی با کیفیتی ارائه می دهد که تفاوتش با کار من از زمین تا آسمان است.

شما دیدید که من همیشه در صحبت هایم، در ویس هایی که می گذارم، در سایت خودم از رسالت زندگی حرف زدم. از معنا حرف زدم. از غرقگی حرف زدم. از اینکه در کارمان باید دنبال لذت بگردیم حرف زدم، اما یک تفاوتی را می خواهم اینجا نشان دهم؛ اینکه من دنبال معنا بگردم می تواند یک تله باشد که من از این کارهایی که انجام می دهم لذت نبرم. من می توانم معنا را وارد زندگی ام کنم، من می توانم معنا و رضایتمندی را

وارد کار خودم کنم، به شرطی که با تمام وجودم درگیر آن کار شوم و همه سلولهای مغزی را وسط بگذارم، همه خودم را وسط بگذارم و از حواس پرتیها دوری کنم.

یک بار امتحان کنید. اگر عمیقاً وارد چیزی شوید، لذتی را می‌برید که هر چیز دیگری را بی معنا می‌کند. من حتماً در پادکست بعدی در مورد مفهوم غرقگی و فلو و آن چیزی که از آن می‌شنویم و آن چیزی که در واقعیت است حرف خواهم زد، اما اگر می‌خواهید معنای لذت روانی را در کارتان پیدا کنید، کافی است عمیقاً در ساعاتی که کار می‌کنید درگیر آن کارتان شوید. لذتی می‌برید که هیچ کجای دیگری نمی‌توان پیدایش کرد.

اتفاقاً یک پروژه‌ای است که من تازگی کشف کردم - شاید شما هم بدانید - اسم آن یودایمونیا است. یودایمونیا واژه‌ای یونانی است که فلاسفه‌ای مثل افلاطون و ارسطو از آن استفاده می‌کردند. معنی آن **کمی بالاتر از رضایت، شادی و بهروانی است**. معنی فارسی آن خوش روانی می‌شود که در فارسی خوش روانی یعنی یک چیزی بالاتر از لذت، یک چیزی بالاتر از شادی. کار و زندگی من باید یودایمونیا داشته باشد. وقتی می‌گویم یک مقدار شادی این اشتباه پیش می‌آید که من همیشه آن کاری که دارم انجام می‌دهم، اگر در راستای رسالت روحم باشد شادی برای من ایجاد می‌کند. در صورتی که این اشتباه است؛ چون وقتی که من دارم کاری را انجام می‌دهم، حتی اگر این کار را خیلی دوست دارم، از آن معنا می‌گیرم و آن چیزی است که همیشه فکر می‌کردم باید انجامش دهم، زمانهایی می‌رسد که من شکست می‌خورم، زمین می‌خورم. زمانهایی می‌رسد که به چالش‌هایی در همین کار می‌رسم، که خسته می‌شوم، رنجیده می‌شوم، زخم می‌خورم و آسیب می‌بینم. این زمانها الزاماً شادی ندارد.

اما من چون در مسیر هستم، یک چیز دیگری دارد که آن را یودایمونیا می‌گویند. این واژه یعنی داشتن منابع کافی برای زندگی یک موجود زنده، یعنی خوش روانی، یعنی یک صفتی متشکل از همه خوبیها و لذتها. وقتی در کارتان عمیق می‌شوید، وقتی ساعت‌هایی را برای کارتان می‌گذارید که بدون حواس پرتی وارد عمق کارتان می‌شوید، بدون اینکه با تلفن با همکار خود صحبت کنید، شبکه‌های اجتماعی را چک کنید یا به ایمیل‌ها جواب دهید، وقتی دو سه ساعت اینگونه وارد کارتان شوید، از آن کار لذتی نصیب شما می‌شود که همین یودایمونیا است، رضایت شگرف.

گفتم وقتی می‌روم بخوابم احساس رضایت می‌کنم، احساس شادی می‌کنم که یک کاری را انجام داده‌ام؛ این همان حس است. چون کاری که در آن همه خودم را بگذارم، مهم نیست یک کار ساده مثل آهنگری باشد یا یک محاسبات پیچیده مثل ساخت موشک باشد، مهم نیست. همه خودم را در این کار گذاشته‌ام و لذتی بردم

که حس شادی به من می‌دهد، حس زنده بودن به من می‌دهد، حس روانی به من می‌دهد. یادتان است که گفتم پرمشغله‌ها حواسشان تکه تکه است؛ یک تکه اش پخش یک کاری است و تکه دیگر پخش شبکه‌های اجتماعی است.

چقدر از این شبکه‌های اجتماعی امروز اسم بردم. یک اثری دارد به اسم اثر باقیمانده توجه. خانم سوفی لروی این اثر باقیمانده توجه را کشف کرد؛ فرض کنید دارید یک مقاله یا یک گزارش کار می‌نویسید که به تیم خود ارائه دهید. این مثال را اگر شما سازمانی هم نیستید در زندگی‌هایتان، در کسب و کارتان می‌توانید ببینید. من سریع گزارش خودم را آماده می‌کنم، بلافاصله ایمیل می‌آید که به یک جلسه کاری دعوت شده‌ام. باید الان بروم. این گزارش را در صفحه‌ام می‌گذارم و بلافاصله از کار الف وارد کار ب می‌شوم. وقتی که کار الف را دارم انجام می‌دهم و همه حواس من آنجا است، این قطع می‌شود و من وارد کار ب می‌شوم. نیمی از حواس من، نیمی از تمرکز و توجه من در کار الف جا مانده و من با نصف خودم وارد جلسه می‌شوم. آنجا که هستم ذهن من دارد دنبال راه حل‌های گزینه الف می‌گردد، در مورد راه حل‌های کار الف فکر می‌کند: «چه ابداعاتی کنم؟ چه کار کنم که سریع‌تر انجام شود؟» نیمی از حواس من اینجا است. وقتی مجبور می‌شوید کار الف را ترک کنید و به کار ب بروید، با همه حواس خود وارد کار ب نمی‌شوید؛ باقیمانده‌ای از توجه شما هنوز در گیر کار الف است.

حالا یکی دیگر از تفاوت‌های پرمشغله‌ها و پربازده‌ها را می‌دانید. اگر کلی کار بلا تکلیف و پرونده باز در ذهن شماست، همه این موارد می‌تواند عملکرد شما را ضعیف کند و توجه محدود شما را به خودش جلب کند؛ در نتیجه کارهایی را که در روز انجام می‌دهید به وسیله تمام‌تان انجام نداده‌اید. من می‌دانم همه‌مان اینگونه بوده ایم؛ کتاب‌هایی که چند صفحه‌اش را خوانده‌ام و کنار گذاشته‌ام، نقاشی‌های تکمیل نشده، پروژه‌های تکمیل نشده، محصولاتتی که نصفه ساخته شده‌اند، مقالاتی که نصفه نوشته شده‌اند، لیست اهدافی که نیمه‌کاره رها شده‌اند، کلاس زبان‌هایی که هیچ‌گاه نرفته‌ام، وسیله موسیقی که خریده‌ام و کنار اتاقم رها شده و هیچ‌گاه به کلاسش نرفتم. اینها موارد بزرگش است و کوچک‌هایش می‌شود مقاله‌هایی که نوشته‌ام و پروژه‌ای که هنوز تحویل نداده‌ام؛ همه چیز نصفه و نیمه.

کارهای بلا تکلیف، پرونده‌های باز می‌توانند توجه شما را بگیرند و باعث شوند که شما با نیمی از تمرکز و توجه خودتان روی کارهای روزانه‌تان باشید و این باعث می‌شود که نتوانید در کاری که هستید تمرکز عمیق داشته باشید و نتوانید بازده بالایی را که می‌خواهید داشته باشید.

من خودم از این کارهای بلا تکلیف زیاد داشته ام؛ یک بار کوچ من به من تکلیفی داد که یک لیست از کارهای نیمه کاره خود بنویس و جلوی هر کدام بنویس که می خواهی راجع به آن چکار کنی، چه تصمیمی بگیری ولی باید یک تصمیمی گرفته باشی؛ حالا این تصمیم می تواند رها کردن این باشد، یعنی دیگر هیچ وقت روی این کار نمی کنم یا تا آخر امسال روی این کار نمی کنم یا تا سه سال دیگر به فراموشی می سپارم و یا اینکه تصمیمی برای پایان آن باشد، این ماه این پروژه را تمام می کنم، این هفته تمام می کنم. باید یک تصمیم گرفته باشید.

حالا می خواهم به شما همین را پیشنهاد دهم؛ یک لیست از کارهای نصفه و نیمه که رها کرده اید و بدون اینکه حواس شما باشد دارند تمرکز شما را می گیرند تهیه کنید. جلوی این لیست تک به تک اینها را فلش بزنید و راجع به اینها یک تصمیمی بگیرید. تصمیم بگیرید رهایشان کنید. تصمیم بگیرید تا چند ماه دیگر به آنها کاری نداشته باشید. تصمیم بگیرید برای همیشه از زندگی حذفشان کنید یا تصمیم بگیرید همین الان انجام دهید.

پس تصمیم بگیرید یک لیست از کارهای نیمه تمام بیاورید و آن لیست را کامل کنید. در موارد جزئی هم همینطور است؛ من دارم پادکست پر می کنم، به یک دلایلی مجبورم می شوم بعد از ۲ تا ۳ ساعت کار، کارم را رها کنم بروم به یک چیزی برسم. من بلافاصله این کار را رها نمی کنم بروم در کار ب، یکی دو دقیقه ای برای خودم زمان می خرم و در این یکی دو دقیقه به خودم می گویم: «تا اینجا کار را رسانده ام. فردا این موارد را انجام می دهم، این چیزها باید تکمیل شود.» یک پایان بندی برای اینها دارم و بعد این را با خیال راحت می بندم و این کار از نظر ذهنی بسته شده و وقتی می روم در کار ب دیگر همه حواسم اینجا نیست، دیگر نصفی از حواسم درگیر پادکستم نیست. می دانم در ذهنم بسته شده به خصوص در پایان روز کاری شما ساعت ۱۶ یا ۱۷ - با توجه به این اوضاع کرونا نمی دانم - حدود ۱۵ دقیقه ای به خودتان فرصت دهید. ابزار ایست یادتان است؟ اینجا هم از آن استفاده کنید.

چه کارهایی در طول روز انجام دادم، چه قدمهایی برداشته ام، چه کارهایی برای فردا مانده و پرونده اش را در ذهن خود ببندید؛ آنوقت با خیال راحت به خانه می روید، با بچه هایتان با همسرتان هستید. چون این پرونده در ذهن شما بسته شده و دیگر حواس شما را نمی گیرد.

پس اگر می خواهید از پرمشغله بودن به پربازده بودن حرکت کنید، یکی از کارهایی که می توانید انجام دهید تصمیم گرفتن برای کارهای بلا تکلیف و پایان دادن به روزتان با یک تفکر ساده است. شاید زمانی از شما نگیرد ولی انرژی را به شما برمی گرداند که کم کم می توانید حسش کنید و ببینید چقدر در زندگی شما اثر دارد.

خب بالاخره به شبکه‌های اجتماعی رسیدیم؛ وقتی در اینستاگرام گشتی می‌زنیم، وقتی به خودمان می‌گوییم ۱۵ دقیقه هستیم اما می‌بینیم یک ساعت گذشته، حس خوبی از بودن در شبکه‌های اجتماعی داریم، حس درگیر بودن، حس تعامل داشتن، حس دیدن چیزهای جدید. وقتی در تلگرام و گروه‌های تلگرامی با دوستانم چت می‌کنم، در کانال‌ها پیام‌ها را می‌خوانم احساس دانستن می‌کنم، احساس تعلق جمعی پیدا می‌کنم، ولی این موارد یک سری ترفند است که ما را در شبکه‌های اجتماعی نگهدارند.

شبکه‌های اجتماعی مثل اینستاگرام، واتساپ یا تلگرام، یا فیس بوک که کمتر در ایران استفاده می‌شوند، یوتیوب - باز کمتر است - آپارات یا لینکدین بین که یک سری هنوز آنها را نمی‌شناسند یا حداقل در ایران خیلی گسترده نیستند. شبکه‌های اجتماعی طوری طراحی شده اند که اعتیاد آور باشند، توجه شما را سرقت کنند و از توجه شما است که آنها سود به دست می‌آورند. شبکه‌های اجتماعی به گونه ای طراحی شده اند که زمان و وقت شما را از آن سنگ بزرگ که اولویت زندگی شما است بدزدند و از آن خودشان کنند.

من مطمئن هستم که همه شما این مورد را تأیید می‌کنید و من هم در زندگی ام این مورد را تجربه کردم؛ زمان‌هایی که بسیار زیاد و افراطی از این ابزارهای شبکه‌های اجتماعی استفاده کردیم و زندگی ما حالت آشفته پیدا کرده، درون و بیرون آشفته‌ای داشته‌ایم، زندگی فیزیکی و مادی و روابط ما با دیگران دچار آشفته‌گی شده و همه از عواقب استفاده بدون برنامه از شبکه‌های اجتماعی است.

متأسفانه اکثراً ما که کاری ثابت داریم، فکر می‌کنیم ساعت مفید یک روز ما، ساعت ۸ تا ۴ بعدازظهر است که حدود ۸ ساعت می‌شود و این را در نظر نمی‌گیریم که ما فقط ۲۴ ساعت وقت داریم و اگر ۸ ساعت آن را بخواهیم و ۳ ساعت آن را بابت غذا و امور بهداشتی خود بگذاریم و ۸ ساعت آن را نیز کار کنیم، عملاً ۵ ساعت دیگر داریم. هیچ وقت این را در نظر نمی‌گیریم بلکه زندگی ما به گونه ای شده که انگار آن ۸ ساعتی که کار می‌کنیم اصلی است و بقیه روزمان منتظر هستیم که فردا بی‌آید. انگار شده مقدمه و موخره آن روز؛ می‌خواهیم که فردا سرکار بروم و ساعت ۱۷ به خانه بیایم و ساعت ۱۷ به بعد هم بیهوده و با تلویزیون و با هر چیز می‌گذرانم.

۵ ساعت خود را همین گونه می‌گذرانیم چون فکر می‌کنیم روز کاری ما همان روزی است که در اداره یا در کسب و کار خود هستیم و دقیقاً این همان جایی است که شبکه‌های اجتماعی این ۵ ساعت را که شاید شما بتوانید در رشد فردی خود صرف کنید، کتاب بخوانید، کلاس بروید، کسب و کار دومی یا کسب و کار شخصی خود را راه اندازی نمایید از شما می‌گیرند و جذب خودشان می‌کنند و تو را معتاد به فضای خودشان می‌کنند.

اگر برای شبکه‌های اجتماعی برنامه نداشته باشیم، اگر ما خودمان استپ نکنیم و بسنجیم که استفاده از شبکه‌های اجتماعی چه مزیت‌ها و معایبی دارد، آیا مزیت‌های آن آنقدر پررنگ است که روی معایب خود را بپوشاند یا نه؟ در اینصورت ما با دست خود موفقیت‌های مان را دنیای فعلی کاهش داده‌ایم و خراب کرده‌ایم.

یکی دیگر از دلایلی که ما پرمشغله هستیم و برخی پربازده، به دلیل نوع استفاده ما از ابزارهای شبکه اجتماعی است و زمانی که می‌توانیم روی کارهای دیگر صرف کنیم در شبکه‌های اجتماعی هستیم. به هر حال می‌دانید این حرف خوشایند خیلی‌ها نیست؛ خود من از روزی که قرار شد پادکست پرمشغله پربازده را ضبط کنم آدمم با کتاب کار عمیق برنامه استفاده از شبکه‌های اجتماعی را زمانبندی کردم. مثلاً به خودم گفتم که ظهر نیم ساعت، عصر نیم ساعت، آخر شب مثلاً ۱۰ دقیقه. تازه آنجا هم یک نیم ساعت هم قرار است پیج خودم یا پیج دیگری را بگردانم و پیام بگذارم و خارج از این به خودم اخطار دادم که خارج از این نیم ساعت مثلاً ۱۴ تا ۱۴:۳۰ تو نمی‌توانی وارد نه تلگرام بشوی و نه اینستاگرام و نه واتساپ، ولی تمام مدت وقتی کارم تمام می‌شد بلافاصله دستم می‌رفت سمت گوشی که در تلگرام بروم، خیلی سخت توانستم جلوی خودم را بگیرم، سخت واقعاً سخت. انگار ما عادت کردیم روزی ۵۰ بار گوشی خود را باز کنیم.

اتفاقاً یک تحقیقی دیدم که روزی ۵۲ بار گوشی باز می‌شود، در حالت معمولی این خیلی است؛ ۵۲ بار در طول ۲۴ ساعت من تمرکز پخش می‌شود. من دارم روی تولید محتوای خود وقت می‌گذارم، برای مقاله ام وقت می‌گذارم، برای ارائه مقاله ام وقت می‌گذارم، این کار سه ساعت زمان می‌گیرد. طبق این ۵۲ بار در این سه ساعت من شش بار هفت بار شبکه‌های اجتماعی را باز کردم و وارد آنها شدم، از کار الف خود پریدم به کار ب و حواسم را تکه تکه پاره کردم و نگذاشتم عصب‌های مغزی ام خوب شکل بگیرد. می‌بینید خیلی سخت است اما می‌توانید مقاومت کنید ولی به هر حال: «**من آنچه شرط بلاغ است با تو می‌گویم، خواه پند گیر و خواه ملال.**»

و خودم هم شروع کردم به این چهار چوب بندی؛ دوتا کار را باید انجام دهم:

1. به آن زمان دهم که مثلاً در روز یک ساعت از شبکه‌های اجتماعی می‌توانی استفاده کنی؛ مثلاً ۴ تا یک ربع، ۵ تا ۱۰ دقیقه. مثلاً برای افرادی که نیاز دارند خیلی ایمیل بزنند این یک کار است. و به جز آن نگذارم مغزم جز این زمان وارد شبکه‌های اجتماعی شود تا مسیرهای عصبی را درست بسازم.
2. بسنجم در کار، حوزه و شغل من استفاده از مثلاً اینستاگرام چقدر برای من مزیت دارد. آیا برای من مزیتی دارد یا من فکر می‌کنم مزیت دارد؟ چه ضررهایی دارد؟ اگر حذف کنم چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر زمانبندی کنم چه اتفاقی می‌افتد؟

خیلی‌ها بعضی از شبکه‌های اجتماعی یا همه را حذف می‌کنند؛ یک نوع فاصله گرفتن است. من نمی‌گویم کامل و صد در صد حذف کنید. این کار برنامه می‌خواهد و به نحوی باشد که به جز آن برنامه وقت دیگری وارد آن شبکه اجتماعی نشویم، چون مغز ما باید تربیت شود. مثل یک بچه شیطانی که قرار است تربیت شود ما قرار است مغز ما را تربیت کنیم. یکی از این موارد این است که در زمانی که نباید در شبکه‌های اجتماعی نروم.

از اینجا به بعد به اقداماتی برای حرکت از پرمشغله بودن به پربازده بودن برسیم. چند تا را گفتم؛ یکی لیست کارهای ناتمام و تصمیم‌گیری برای هر یک در پایان روز کاری یا پایان یک پروژه است که می‌خواهم از آن سمت یک پروژه دیگر بروم، اندازه یک تا دو دقیقه وقت داشته باشم تا پایان بندی برای آن داشته باشم.

یکی هم برنامه‌ی زمانبندی برای شبکه‌های اجتماعی است. تربیت مغز یک مقدار طول می‌کشد. دقیقاً یک بچه شیطانی را در نظر بگیرید - این مثال را من همیشه برای شاگردانم در حوزه ذهن می‌زنم که آنجا هم کاربرد دارد - که آنقدر حرف، حرف خودش بوده و هر کاری می‌خواسته می‌کرده مثلاً شب‌ها تا دیروقت بیدار بوده، فردا والدینش تصمیم می‌گیرند جور دیگری تربیتش کنند؛ ساعت ۲۱ بخوابد، مؤدب باشد و ... این بچه مقاومت‌هایی خواهد کرد و ما باید با این مقاومت‌ها آشنا باشیم؛ مغز من وقتی به او می‌گویم امروز دو تا نیم ساعت در فلان ساعت‌ها می‌توانی به تلگرام و واتساپ بروی، شیطنت‌ها و مقاومت‌های خودش را خواهد داشت و ناخودآگاه دست من می‌رود به سمت گوشی که من گوشی را باز کنم، ولی من دارم ذهن و مغز را تربیت می‌کنم و جلوی خودم را می‌گیرم چون تصمیم دارم پربازده باشم نه پرمشغله.

پیشنهاد دیگری که می‌شود برای افرادی که پرمشغله هستند - طبق این پادکست من - و دوست دارند پربازده و متفاوت باشند، این است که یک یا دو یا سه ساعت از روز خود را روی کاری عمیق بگذارید؛ شما یک هدفی در زندگی دارید و آن هدف یک اولویت برای شما ایجاد کرده. در زمینه من هدف من این است که در حوزه کوچینگ حرفی برای گفتم داشته باشم. اولویت من می‌شود این که طی یک سال آینده همه کتاب‌های حوزه کوچینگ را بخوانم. حالا با این اولویت می‌خواهم در طول روز خود پربازده باشم. از یک ساعت در ابتدا شروع می‌کنم تا ۴ ساعت. در آن یک ساعت شبکه‌های اجتماعی خاموش، نوتیفیکیشن‌ها خاموش، آلارم‌ها خاموش، تلفن زنگ نزنند، وب گردی نکنم، مقاله‌ای زیر دستم نباشد، فیلمی زیر دستم باز نباشد. آن یک ساعت را با همه وجودم با تمام سلول‌های مغزی ام می‌گذارم روی آن کتابی که می‌خوانم، روی آن کاری که در جهت اولویت من است. اول هم از یک ساعت شروع می‌کنم، یک مدت بعد آن را دو ساعت می‌کنم، یک مدت بعد سه ساعت. معمولاً گفته می‌شود بیش از ۴ ساعت تمرکز عمیق روی چیزی نگذارید.

بنابراین یکی از اولویت‌های خود را انتخاب کنید و از فردا، مهم نیست شما کارمندید، مدیرید، کسب و کار خودتان را دارید، در منزل هستید، دانشجوی هستید، قطعاً همه ما یک اولویت داریم؛ یک ساعت در طول روز، یک ساعت عصر خود را به صورت عمیق به صورت شیرجه زدن به عمق آن موضوع می‌گذارید؛ با همه وجود، با همه سلول‌های مغزی، با تمام توان. یک ساعت که تمام شد استپ می‌کنم، یک پایان بندی ۲ دقیقه‌ای و برای فردا آماده می‌شوم. این یک تمرین فوق‌العاده است برای اینکه مغز شما پرورش پیدا کند، برای این که عضله مغزتان را پرورش دهد که ما هم پرورده شویم. مثل آلن دلون که سالی یک فیلم نامه می‌نوشت و کارگردانی می‌کرد و ما هم همین کار را انجام دهیم. تفاوتی بین ما نیست، ما فقط باید خودمان را پرورش دهیم تا به آنجا برسیم.

در آخر یک Not to do list تهیه کنید؛ to do list ها کارهایی هستند، چک لیست‌هایی هستند که من می‌نویسم امروز باید این کار این کار انجام شود و وقتی انجام شد کنارش یک تیک می‌زنم. من از شما می‌خواهم که بلعکس عمل کنید و یک Not to do list تهیه کنید. مثلاً می‌تواند چه باشد؟

✓ ایمیل‌هایم را از ساعت ۸ صبح تا ۲ بعدازظهر جواب نمی‌دهم.

✓ شبکه‌های اجتماعی را تا ساعت ۱۷ عصر باز نمی‌کنم.

✓ هر موقع روی فلان پروژه ام کار می‌کنم، تلفن را جواب نمی‌دهم.

not to do list ها را تهیه کنید، این مورد کمک می‌کند ساختار بهتری داشته باشید.

بسیار خوب، به پایان این پادکست رسیدیم. برای اینکه ارزش خودتان را برای اقتصاد در حال تغییر حفظ کنید، برای اینکه در عصر اطلاعات بتوانید سرآمد باشید، برای اینکه با یک فرد پرمشغله، یک فرد سطحی، یک فرد عادی تفاوت داشته باشید، برای اینکه در حوزه کاری خودتان پیشرو باشید، باید یاد بگیرید متفاوت باشید. شما باید بتوانید سریع یاد بگیرید، خروجی‌های با کیفیت دهید، تعادل خود را حفظ کنید تا بتوانید پیشرفت کنید تا بتوانید متفاوت شوید و این کار را فقط با تمرکزهای عمیق و طولانی می‌توانید به دست بیاورید؛ منظورم از طولانی همان یک ساعت - برخی تا چهار ساعت - است. منظورم این است که تا یک ساعت هیچ چیزی رشته افکار شما را پاره نکند.

یک آقای به نام پتر شاینک من است؛ ایشان ای اچ دی یعنی بیش‌فعالی دارد. قرارداد کتابی را امضا می‌کند که بنویسد و فقط دو هفته وقت داشته که پیش‌نویس اولیه این کتاب را تهیه کند. برای اینکه ببیند چکار کند و

تمرکز داشته باشد، یک بلیط رفت و برگشت از آمریکا به توکیو می‌گیرد و تمام طول مسیر که از آمریکا به ژاپن می‌رفته را می‌نوشته است؛ خوب در هواپیما بوده و کسی به او کاری نداشته، راحت بوده و تمرکز داشته و آن بالا هم هیچ کسی از راه نمی‌رسد که کاری از ما بخواهد، گوشی را هم می‌توانیم خاموش کنیم. بعد که به ژاپن می‌رسد در کافی‌شاپ فرودگاه یک اسپرسو می‌خورد و با بلیط برگشتی خود سوار هواپیما می‌شود برمی‌گردد. در مسیر برگشت هم داشته مینوشته؛ بنابراین توانسته در عرض ۳۰ ساعت یک نسخه کامل از کتاب خود را بنویسد.

بینید تمرکز چه کارهایی می‌کند و وقتی حواس پرتی‌ها نباشند چقدر می‌توانیم بهره‌ور باشیم. در ۳۰ ساعت مگر می‌توان یک نسخه‌ی کتاب را نوشت؟ بله، ایشان ثابت کرده که می‌شود.

در مورد پرمشغله‌ها و پربازده‌ها حرف زدیم و کار سطحی و عمیق را گفتیم. اگر می‌خواهید متفاوت باشید، اگر می‌خواهید پیشرو باشید انتخاب شما از پربازده‌ها باشد. باز هم یک انتخاب است؛ به هر حال پربازده‌ها یک نوع دیسپلین خاصی هم در استفاده از شبکه‌های اجتماعی دارند که گفتم برنامه بگذارید.

با شیرجه زدن در عمق یک کاری الزاماً زمان بیشتری نمی‌گذارند، خیلی از آنها زمان‌های کمتری می‌گذارند، خیلی از آنها در پایان روز کاری با خانواده خود وقت می‌گذرانند، خیلی از آنها سفرهای تفریحی خیلی خوبی می‌روند. چیزی که پرمشغله‌ها باید آرزوی آن را داشته باشند چون آنقدر سطحی هستند، آنقدر کار روی سر آنها ریخته که باید عصر را کار کنند آخر هفته را هم کار کنند آخر شب را هم کار کنند هیچ وقت هم سفر را نروند.

اگر می‌خواهید به سمت پربازده‌ها حرکت کنید قرار شد یک لیستی از تمام کارهای ناتمام بنویسید و برایشان تصمیم بگیرید. لطفاً از لیست‌های خود عکس بگیرید و برای من بفرستید. اگر تمایل داشته باشید می‌توانم آن‌ها را در اینستاگرام بگذارم. در پایان روز کاری جلسه پایان بندی چند دقیقه‌ای با خودتان داشته باشید، اینکه ذهن شما انرژی خود را هدر ندهد جلوی هدر رفت انرژی خود را در پایان روز کاری بگیرید. در پایان هر پروژه‌ای هم که مجبور می‌شوید بروید سراغ یک پروژه دیگر، زمان پایان بندی برای خود داشته باشید که انرژی شما در آنجا درش بسته شود و تمام حواس برود به کارهای دیگر.

روی استفاده از شبکه‌های اجتماعی فکر کنید؛ آیا لازم است شما همه جا باشید؟ آیا واقعاً ارزش زمانی را که می‌گذارید دارد؟ یا می‌توانید به کارهای مهمتری برسید؟ کدام را می‌شود حذف کرد؟ برنامه‌ای برای آن بنویسید و در نهایت هم تصمیم بگیرید از همین فردا که این ویس را میشنوید، یک ساعت از روزتان را در یکی

از کارهایی که برای هدف مهم زندگی می‌خواهید انجام دهید شیرجه بزنید. بعد از ده روز یک ساعت را می‌کنید دو ساعت بعد سه ساعت اگر دوست داشتید یک **not to do list** هم تهیه کنید. من هم می‌نویسم می‌گذارم روی پیج اینستاگرام می‌توانید آنجا ببینید.

خب مثل همیشه برویم سر وقت منابع بیشتر. حرف‌هایی که زدم از کتاب کار عمیق می‌آید که هم نسخه چاپی دارد و هم در کتاب راه می‌توانید پی‌دی‌اف آن را ببینید. کتاب صوتی هم دارد. کار عمیق کتاب خیلی جالب و متفاوتی است که می‌توانید بخوانید.

اگر بیشتر در مورد ماتریکس آیزنهاور می‌خواهید بدانید باید کتاب هفت عادت مردمان مؤثر را بخوانید. در این کتاب استفان کاوی این ماتریکس را کامل توضیح داده، البته در اینترنت هم طبق معمول همه اطلاعات است. همین است که من می‌گویم همه به همه چیز دسترسی دارند.

اگر در مورد **Life Hack** ها می‌خواهید بیشتر بدانید کافی است به فارسی سرچ کنید. اگر پیدا نشد به انگلیسی سرچ کنید یا **Productive Hack** را سرچ کنید. یک سری نکات جالبی می‌آیند؛ من **Hack** ها را خیلی دوست دارم چون میان بر هستند و در شرایط فعلی همه ما دنبال میان بر هستیم.

یک کتاب دیگری هم هست اسم آن **give and tack** است. من خودم تازه شروع به خواندنش کردم فارسی‌اش «بخش و بگیر» ترجمه شده، نوشته آدم گرانت که خیلی از این کتاب تعریف کرده‌اند. حالا من می‌خوانم و گوشه‌هایی از کتاب را برای شما می‌گذارم؛ اینکه چطور می‌شود با بخشندگی موفق شد و چطور سازمان‌ها و افراد از این موضوع استفاده کرده‌اند تا تفاوت ایجاد کنند. این کتاب فکر می‌کنم جز کتاب‌های پرفروش نیویورک تایمز هم بوده، به خصوص که این کتاب در مورد تعامل شما با دیگران است و اینکه چطور با این تعاملات می‌توانید کاری کنید که موفق شوید و بدرخشید.

بسیار خب پادکست امروزمان را به پایان می‌رسانیم. امیدوارم شما را جز آن دسته پربازده‌ها ببینم. خودم هم که با همین پادکست شروع کردم به صورت جدی روی این موضوع کار کنم؛ چون شبکه‌های اجتماعی معضل زندگی من هم بوده است به خصوص اینکه من جز معتاد به کارها حساب می‌شوم و برای این موضوع اتفاقاً دارم از کوچ استفاده می‌کنم. شما هم اگر می‌خواهید در مورد عناصر کسب و کار و زندگی اینکه چطور می‌شود از زندگی لذت بیشتری ببرید بدانید قطعاً می‌توانید از حضور یک کوچ استفاده کنید و نتایج بهتری بگیرید.

این نوشته متن اپیزود 2 از پادکستهای پشت چراغ قرمز است. برای شنیدن این پادکستها به سایت من سرزنید:
www.sakhavati.com

هفته دیگر و در پادکست بعدی راجع به تجربه غرقگی و تچان و پیدا کردن لذت در کار و زندگی و رویکردهای متفاوت در آن موضوع حرف خواهیم زد. امیدوارم تا هفته بعد بتوانید کار عمیق را وارد زندگی خود کنید و کم کم به دسته‌ای از افراد متفاوت بپیوندید.

من را می‌توانید در شبکه‌های اجتماعی پیدا کنید، البته با برنامه از شبکه‌های اجتماعی استفاده کنید.

در اینستاگرام من: <https://www.instagram.com/nazaninsekhavati/>

تلگرام کانال کیمیاگر <https://t.me/kimiyagar>

و وب سایت من هم www.sakhavati.com می‌توانید دوره‌ها و محصولات دیگر را آنجا مشاهده کنید.

موفق باشید تا پادکست بعدی خدا نگهدار و حال دلتان خوش.