

سلام و خوش آمدید.

من نازنین سخاوتی هستم؛ کوچ بین‌المللی رشد و توسعه فردی و در این پادکست می‌خواهم درباره داشتن ۵ قدم برای مدیریت زمان عالی و یک روز پر بازده صحبت کنم. به شما نشان می‌دهم چطور می‌توانید همه صحبت‌های من را از سه پادکست قبلی جمع بندی کنید و در یک برنامه عالی در روزتان انجام دهید تا بتوانید روز پر بازده تری داشته باشید. در حقیقت می‌خواهیم برنامه یک روز را با هم بچینیم. در آخر پادکست درباره باورهای ناخودآگاه یا باورهای مانع ذهنی صحبت می‌کنم و چند مورد برای شما خواهم گفت که نمی‌گذارد یک روز خوب پر بازده و یک برنامه عملی داشته باشید.

اگر می‌خواهید روز پر بازده‌ای داشته باشید و اگر می‌خواهید از پرمشغله بودن به سمت پر بازده بودن حرکت کنید، اگر می‌خواهید با اطرافیان خود و با افرادی که در سطح عادی - معمولی کار می‌کنند، متفاوت باشید لطفاً با من همراه باشید.

امروز قرار بود در این پادکست و در این اپیزود درباره فلو و غرقگی حرف بزنم، اما باز خوردی که از دوستان گرفتم این بود که:

- حالا این چیزهایی که گفتید را چطور در یک روز خود بیاوریم؟
- چطور بهتر مدیریت زمان داشته باشیم؟
- چطور این نکات را استفاده کنیم؟

بنابراین خواستم به شما نشان دهم که چطور می‌شود از تمام آن نکاتی که در سه پادکست قبلی بیان کردم، اینجا استفاده کنیم تا بتوانید متفاوت باشید. در چند دقیقه قبل که با شما صحبت می‌کردم گفتم که می‌خواهیم متفاوت بشویم و از سطح معمولی تفاوت پیدا کنیم و بالا بیایم. حالا مگر معمولی بودن بد است؟ عادی بودن خوب است، من انسانی عادی هستم، همه ما شبیه هم هستیم و فرقی نداریم و در عین حال منحصر به فرد هستیم. همه ما انسان هستیم، ارزشمند هستیم، قابل احترام هستیم. معمولی بودن بد است، زندگی را همین طور گذراندن بد است. همین طوری بی‌هدف سرگردان بگذرانم، به هر چیز محیطی واکنش نشان دهم، هیچ کنترلی برای شرایط نداشته باشم، واکنش‌هایم را هیچ جور کنترل نکنم، این می‌شود معمولی بودن یا همان توپ بلیارد. من واکنشی هستم، من انسان نیستم من توپ بلیاردم. محیط تغییر کند من تغییر می‌کنم. محیط تغییر نکند من تغییر نمی‌کنم. فردی بیاید و عصبانی‌ام کند عصبانی می‌خواهیم شوم. روز خود را همین جور می‌گذرانم، شبکه‌های اجتماعی بیاید حواس من پرت می‌شود. قطع باشد باز هم حواس من به یک چیز دیگر پرت می‌شود.

عادی کار می‌کنم. بروم یک پولی بگیرم و روز خودم را بگذرانم. زندگی روزمره‌ام را فقط بر اساس نیازهای اساسی خود را بگذرانم. نه فکر می‌کنم نه می‌خواهم برای زندگی هدفی داشته باشم نه رشد می‌کنم و نه اصلاً به این موضوع فکر می‌کنم که آیا برای هدفی اینجا هستم؟ من آمده‌ام از فرصت زندگی‌ام در زمین استفاده کنم و به اهدافی که می‌خواهم برسیم. تغییر ایجاد کنم، حداقل یک گام برای اینکه دنیا را جای بهتری تبدیل کنم، بردارم.

اگر اینگونه فکر نمی‌کنید من اسم این را می‌گذارم معمولی بودن، چیزی که ۸۰، ۹۰٪ افراد اطراف ما اینگونه هستند. اما اگر می‌خواهید متفاوت باشید، اگر می‌خواهید کاری انجام دهید، می‌خواهید به چیزی برسید، می‌خواهید ببخشید، می‌خواهید وجود انسانی خود را نشان دهید و زندگی کنید، راه آن این است که به جمع متفاوت‌ها بپیایید و متفاوت فکر کنید، متفاوت کار کنید و متفاوت شوید.

من درباره تفاوت پربازده‌ها و پرمشغله‌ها صحبت کردم و حتی در اینستاگرام خود هم پست گذاشتم. پرمشغله‌ها خیلی کار انجام می‌دهند اما در حقیقت هیچ کاری انجام نمی‌دهند. من خودم مدت‌های زیادی در این حوزه بودم. این دفعه برای شما گفتم به علاوه اینکه من معتاد به کار بوده و هستم و در این مورد دارم با یک کوچ کار می‌کنم که این مورد را کم کند. من کار را خیلی دوست دارم، زندگی برای من با کار معنا پیدا می‌کند، اما این مسائل برای من مدتی است با هم مخلوط شده و من آمده‌ام در دسته پرمشغله‌ها. چیزی که متوجه می‌شدم آن طور که می‌خواهم کاری ارائه نمی‌دهم، در صورتی که دستاوردهای ما زیاد هم بود. این بود که من خسته بودم من داشتم فرسوده می‌شدم، بعضی وقت‌ها فکر می‌کردم فقط دارم کار انجام می‌دهم. آخر هفته نصف شب پایان روز هر ساعتی، در مسافرت و تفریح کار می‌کردم.

تلفن جواب می‌دادم، کتاب می‌خواندم، برنامه‌ریزی می‌کردم، یک کاری انجام می‌دادم نه کارم کار بود نه استراحتم. استراحت دقیقاً آن چیزی که آن دفعه گفتم از درون آسودگی و فشار و بار احساس می‌کردم. چند تا کار را با هم انجام می‌دادم و فکر می‌کردم یک هنر است که به چند نفر همزمان جواب دهید و پروژه‌های خودت را هم جلو ببرید. این تفاوت پربازده‌ها و پرمشغله‌ها بود. کار می‌کنیم اما واقعاً کاری نمی‌کنیم همه روزمان درگیریم اما واقعاً هیچ کار خاصی را جلو نمی‌بریم. چرا نمی‌توانیم کم کار کنیم اما خوب کار کنیم، سخت کار کنیم اما استراحت کنیم و فقط استراحت کنیم دیگر هیچ کاری انجام ندهیم. حالا جلوتر می‌گویم که چرا استراحت مهم است. جلوتر درباره این صحبت می‌کنم. پس ما یک دسته پربازده داریم که به ظاهر کمتر کار می‌کنند، اما در درون یک چیزهای متفاوتی دارند. اگر بروید در عمق برنامه آنها فرق دارند.

یک دسته پرمشغله داریم که خیلی کار می‌کنند، آخر هفته‌ها کار می‌کنند، چندین کار را باهم انجام می‌دهند مولتی تسک هستند اما حس بدی دارند. فشار روی آنها است و کارهایشان آن طور که می‌خواهند جلو نمی‌رود. این می‌شود تفاوت‌هایی که من بیان کردم. یا مثلاً حواس‌پرتی‌های محیطی پرمشغله‌ها زیاد است. متأسفانه در سازمان‌هایی که فضای کاری باز رایج است یا دیواری نیست یا پارتیشن است یا اصلاً چیزی نیست همه با هم در ارتباط هستند، یک خوبی‌هایی دارد و یک بدی‌هایی هم دارد.

کار عمیق را از افراد گرفته و حواس‌پرتی زیاد ایجاد می‌کند. فرض کنید شما نشسته‌اید دارید تز دکترای خود را می‌نویسید، مادر شما هر یک ساعت یک بار می‌آید داخل و یک چیزی را برای شما می‌آورد تا میل کنید یا یک تلفن باید جواب دهید یا می‌گوید فلان کار را برای من انجام بده. دقیقاً یک ساعت یک بار این اتفاقی است که با شبکه‌های اجتماعی یا همکارانی که در فضای باز کاری می‌آیند و می‌روند برای من افتاده و حواس ما پرت می‌شود. پس دیسترکشن‌ها، تعرض پذیری‌های محیطی پرمشغله‌ها زیاد است و پربازده‌ها عمیقاً حواس‌پرتی‌های محیطی را برای یک تایمی کاهش می‌دهند، صفر می‌کنند تا بتوانند کار بهتری ارائه دهند.

دیگر تفاوت‌هایشان که گفتم پربازده‌ها فکر می‌کنند که باید در روز کلی هدف داشت، باید یک عالمه کار انجام دهیم یک to do list طولانی دارند که هر روز باید تیک بزنند ولی هیچ کاری هم نمی‌کنند و خیلی راحت حواسشان پرت می‌شود و به هر محرک محیطی واکنش نشان می‌دهند. دقیقاً عین توپ بیلارد هستند؛ هرکسی هر کاری از آنها می‌خواهد بله می‌گویند. هر فردی بیاید حواس آنها را خیلی راحت پرت می‌کند و به خودش می‌گوید: «من چه انسان خوبی هستم. به همه کمک می‌کنم.» حواسشان نیست که دارند چه بلایی سر زندگی خودشان می‌آورند. در حقیقت پربازده بودن از ما یک دیسپلین خاصی می‌خواهد که امروز درباره آن صحبت می‌کنیم تا کم کم بتوانید به این یک روزتان اضافه کنید.

حالا مثلاً من گفتم در دسته پرمشغله‌ها بودم، اهداف زیاد نداشتم to do list طولانی نداشتم و به راحتی بله نمی‌گویم. اما چندکاره بودم و حواسم پرت می‌شد. کار عمیق انجام نمی‌دادم و روز من به همین شکل با کارهای بی‌اهمیت شکل می‌گرفت. خیلی برای من فرقی نداشت کدام کار را کدام ساعت انجام دهم پس من بعضی از آنها را انجام می‌دهم. چون من این پیام را گرفتم که برخی می‌گویند: «در مورد ما چند گزینه بله بود چند تاش خیر بود ما چه هستیم؟»

بسنجید آیا دستاوردهای خوبی دارید یا نه؟ آیا آن پروژه‌ای که می‌خواهید حالا پروژه کاری پروژه تحصیلی پروژه زندگی ما نیست آن چیز که می‌خواهم از زندگی را به دست می‌آورم یا نه؟ آیا آن چیز که دوست دارم

در زندگی به آن برسم به مرور طی این سالها به دست آوردم یا نه؟ اگر نه شما فقط داشتید کار می کردید، فقط داشتید مثل آن همستر در این چرخه می دویدید، چون من هم همین گونه بودم. وقت آن است که بیرون بیاید و وقت آن است که ببینید یک روزتان را چطور به بهترین شکل می توانید برنامه ریزی کنید. من حتماً در یک پادکست درباره بهترین راههای مدیریت زمان و اهمال کاری و رفع اهمال کاری حرف خواهم زد، اما اینجا می خواهم با مفاهیمی که در این سه تا پادکست گفتم، برنامه یک روز را بچینیم تا سمت پربازده ها بیاییم.

خیلی خوب قرار شد پنج تا نکته بگویم که یک روز پربازده و مدیریت زمان عالی داشته باشید. این پنج قدم و پنج نکته را می گویم در آن ۴ تا نکته اضافه می گویم که به شما کمک می کند در طول روز حال بهتری داشته باشید و وقتی آنها را به روز خود تزریق کنید تفاوت را احساس کنید و در آخر هم قرار شد که درباره باورها صحبت کنیم.

نکته اول:

اولاً اگر می خواهید جزء دسته پربازده ها باشید، هدفهای کاری را در زندگی تان مشخص کنید. هدفهای خیلی طولانی، لیست بلند و صد کاری که باید قبل از مرگم انجام دهم و... کلاً سه تا هدف را می توانید در زندگی شخصی و کاری خود را جدا کنید. مثلاً در حوزه شخصی پدر خوبی باشم، فرزندان خوبی تربیت کنم، مثلاً در رشد درونی خود کار کنم، در حوزه کاری سه تا دیگر هدف کاری خود را مشخص کنید.

در این مورد من کاری را می خواهم. هدف کاری شما چه است؟ کوچ خوبی باشم، در زمینه کاری خودم برند باشم، مدیر مجموعه خودم باشم. مثلاً الان پوزیشن من پایین تر است تا بتوانم تیمهای خود را خوب اداره کنم، درآمد هم می تواند هدف باشد. درآمد دستاوردی است که از اهداف به دست می آید. بیشتر روی هدف خود، روی رسالت خود، روی کاری که می خواهید در این دنیا انجام دهید تمرکز کنید. می گویم در این دنیا ولی می توانید در جامعه خودتان، شرکت خودتان، سازمان خودتان این باشد که چه کار می خواهم انجام دهم. هدف من این است اولین کسب و کار خودم را در تولید شیرینی جات بزنم و این را در شهرهای ایران گسترش دهم.

هدف من این است که صنایع دستی شهرم را در همه شهرها صادر و توزیع کنم. هدف من این است که اینفلوئنسر سبک زندگی بشوم و سبک زندگی بهتری را به افراد نشان دهم. یک دو یا سه هدف کاری از شما می خواهم. این هدف در راستای رسالت شما است، بزرگ است و چیزی است که می خواهید زندگی اش کنید. مدیر هستید، می توانید بگویید که شرکت خودم را به بهترین شرکت در این زمینه در ایران تبدیل کنم یا تیمهای

کاری خودم را گسترش دهم. هدف من این است که تیم‌های کاری که زیر دست من کار می‌کنند همه رشد کنند و به مرور زمان هر کدام بتوانند کار خود را ایجاد کنند. من نمی‌دانم هدف شما چیست؟

شما کارمند هستید، ممکن است شغل دومی بخواهید، ممکن است عصرها کار دیگری انجام دهید، ممکن است قصد داشته باشید کسب و کار شخصی خود را داشته باشید. یک یا دو یا سه هدف کاری حتماً باید داشته باشید. هدف نداشتن باعث می‌شود که ما یک انسان واکنشی باشیم؛ فردی که هدف ندارد هینجوری زندگی می‌کند صبح‌ها معمولی بیدار می‌شوید:

- بیدار می‌شوید چه کار می‌کنید؟
- بیدار می‌شوید که فقط سرکار بروید و پول دریاورید؟
- بیدار می‌شوید اخبار گوش دهید که کرونا وجود دارد یا خیر؟
- بیدار می‌شوید چه کار کنید؟

این چیزی که شما را از خواب بیدار می‌کند، آن چرایی است، آن انگیزه است، آن اشتیاق است. اما بیدار می‌شوید که چه کاری را انجام دهید. قرار است چه کار کنید. شاید هدف شما خیلی بزرگ نباشد، شاید حتی کوچک باشد، کسب و کار شخصی شما باشد، مدیریت تیم شما باشد، شاید هدف شما باشد دکتری خودم را تا ۵ سال آینده تا ۴ سال آینده بگیرم. یک هدف می‌خواهم هدف من ممکن است این باشد کنکور قبول شوم.

اما خوب بهتر است در راستای یک چیز بزرگ‌تر باشد؛ مثلاً پزشکی شوم. پس یک هدف تعیین می‌کنید. بدون هدف معنی ندارد که در روزتان دارید چه کار می‌کنید. بدون هدف این که حالا بنشینم پشت یک پروژه‌ای که چی بشود؟ به کجا برسد؟ بدون هدف سرکارم می‌روم، ۴ تا نامه می‌زنم ۵ تا جلسه می‌روم که چی بشود؟ اصلاً قرار است که چه بشود؟

پس می‌خواهیم که یک هدف داشته باشیم. من درباره ایجاد معنا در کار و این که چه کاری انجام دهیم که لذت داشته باشد در پادکست بعدی در مورد این حتماً صحبت خواهم کرد. وقتی هدف دارید آن وقت می‌توانید طی روز خود اولویت ایجاد کنید. پس می‌روید سراغ نکته دوم اینکه اولویت روز برای خود ایجاد کنید.

نکته دوم:

اگر هدف من این است که در زمینه کاری خودم بهترین بشوم، درباره این سه تا اولویت بنویسم. سه تا اولویت اینکه وقتی می‌خواهم بهترین بشوم چه کار باید انجام دهم؟ برای رشد و برنامه خودم کار کنم؟ مثلاً باید روی

شبکه‌های اجتماعی خودم و تولید محتوای خودم کار کنم؟ و باید با افراد با تجربه زمینه خودم ارتباط برقرار کنم؟

هدف شما چیست؟ هدف من این است که شهر کوچک خودمان را در کل ایران رشد دهم. حالا برای این هدف سه تا اولویت می‌گذارم:

1. کسب و کار فعلی خود را به فلان مقدار بازدهی و سود برسانم.
2. درباره دو تا از شهرهای دیگری که می‌خواهم بروم و تحقیق کنم.
3. یک کوچ بگیرم و به کوچینگ رشد خودم کار کنم.

من چقدر در رشد خودم در هر زمینه‌ای سرمایه‌گذاری کنم. من این را در اولویت می‌گذارم. حالا به شما می‌گویم چرا. هدف کاری من این است که تز دکترای خودم را با بهترین نمره قبول بشوم و بعد بتوانم در فلان موسسه با این رزومه کار کنم. سه تا اولویت من این می‌شود:

1. تحقیق جامع و کامل درباره موضوع خودم
2. با استادم جلسات منظم گذاشتن
3. کتاب خواندن

سه تا هدف برای کاری که مشخص کردید بنویسید. هدف من این است که مربی یوگا بشوم و مثلاً می‌گویم خانم‌های مثل خودم را با این مبحث آشنا کنم. سه تا اولویت این است:

1. من باید در یوگا بهترین باشم، پس برای این کار باید منظم روزانه سه ساعت تمرین کنم.
2. در فلان باشگاه به عنوان مربی یا کمک مربی ثبت نام کنم.
3. ...

سه تا اولویت کاری هدف شما چیست؟ سه تا اولویت کاری برای خود می‌گذارید. چرا اولویت می‌گذارید؟ چون قرار است روز خود را با اولویت‌هایمان شروع کنیم.

نکته سوم:

شما باید برنامه‌ریزی روزانه داشته باشید. سخت‌ترین جای کار اینجا است چرا که من به عنوان یک کوچ با هر فردی می‌نشینم صحبت می‌کنم می‌گویم: «خوب تو برنامه‌ریزی برای روز خودت داری؟» می‌گوید: «ببین! من از آن افراد نیستم که بگم از فلان ساعت تا فلان ساعت یک کار را انجام می‌دهم اما می‌دانم برای روز خودم

می‌خواهم چه کار کنم.» تقریباً ۹ تا از ۱۰ جواب به این سوال این است: «من از آن افراد نیستم که بگویم از ساعت X تا Y می‌خواهم چه کار کنم اما نمی‌دانم با روز خودم چه کار کنم.» من هم اینگونه بودم ولی یک جایی به بعد یاد گرفتم که اگر برنامه‌ریزی دقیق روزانه نداشته باشم، آن انعطافی که دوست دارم، آن آزادی که دوست دارم را نمی‌توانم به دست بیاورم. شما باید برای دقیقه به دقیقه زندگی خود برنامه‌ریزی داشته باشید وگرنه دنیای مدرن، شبکه‌های اجتماعی، حواس‌پرتی‌ها و اتفاقاتی که می‌افتند به راحتی توجه زندگی‌تان را جلب می‌کند. ما که در قرون وسطی زندگی نمی‌کنیم. در روستا و شهر فقط کار باشد، افراد ارتباط کمی داشته باشند، شبکه‌های اجتماعی نباشند، وقتی برنامه‌ای ندارید بتوانید در کار خود هم زمان بگذارید.

ما در دنیای پر از حواس‌پرتی پر از اتفاقات جذاب برای مغزمان داریم زندگی می‌کنیم. اگر برنامه‌ریزی دقیق روزانه نداشته باشید، به راحتی زمان خود را از دست می‌دهید. من مطمئن هستم شما در این موضوع با من هم عقیده هستید که وقتی از قبل به خودم می‌گویم ساعت ۶ تا ۷ امشب قرار است کتاب بخوانم خیلی راحت تر می‌روم تا اینکه بگویم امروز یک ساعتی کتاب می‌خوانم. ساعت شش می‌شود و یک چیزی پیش می‌آید خیلی خسته هستم حالش را ندارم می‌روم در اینستاگرام و این هی کش می‌آید تا آخر شب می‌بینم ای‌وای کتاب نخوانده‌ام.

زمانی که مشخص می‌شود من می‌خواهم چه کاری را انجام دهم، درون خود متعهد می‌شوم که آن کار را انجام دهم، اما زمان‌هایی که نمی‌دانم آن کار را انجام دهم ولی می‌گویم امروز این کار را خواهم کرد امروز آن کار را نخواهم کرد، بالاخره شب می‌رسد و می‌بینید روی آن زمان نشسته‌اید.

شما باید برای دقیقه به دقیقه زندگی خود برنامه‌ریزی داشته باشید، پلن A یا پلن B داشته باشید. اگر پلن A اجرا نشد B را اجرا کنید. من به عنوان یک کوچ نباید آنقدر بگویم «باید باید» اما می‌خواهم اهمیت این مطلب را به شما بیان کنم. اهمیت داشتن برنامه‌ریزی، جمله‌ای وجود دارد که می‌گوید: «اگر در برنامه‌ریزی‌های خود شکست بخورید شما دارید برای شکست برنامه‌ریزی می‌کنید.»

ما نمی‌خواهیم برای شکست برنامه‌ریزی کنیم، پس مهم است که برنامه‌ریزی‌های روزانه چقدر دقیق باشد. مثلاً من به خودم می‌گویم از صبح این ساعت تا این ساعت این کار را انجام می‌دهم این ساعت تا این ساعت جلسه دارم. حالا من در یکی از این موارد که می‌خواستم کار انجام دهم به اینترنت نیاز داشتم. به طور مثال اینترنت قطع می‌شود من برای این پلن بی هم دارم. اوکی! حالا این که نشد بهترین کاری که می‌توانم در این زمان انجام دهم چیست و می‌روم آن را انجام می‌دهم. این می‌شود برنامه‌ریزی دقیق برای روزتان. برنامه‌ریزی دقیق داشته

باشید. برای شروع روزتان برنامه‌ریزی داشته باشید. برای پایان روزتان برنامه‌ریزی داشته باشید. برای استراحت‌های خود برنامه‌ریزی داشته باشید. یکی از بزرگترین مشکلاتی که مردم دارند این است که منتظر آخر هفته‌ها می‌مانند تا بتوانند استراحت کنند، تفریح کنند. اما برای استراحت و تفریح خود هیچ نوع برنامه‌ای ندارند و تمام روز جمعه و پنج‌شنبه به این می‌گذرد که حالا چه کار کنیم؟

برای استراحت‌های خود برنامه‌ریزی کنید. برای پایان روزتان برنامه‌ریزی کنید. برای رشد درونی خود برنامه‌ریزی کنید. در یک روز خود برنامه‌ریزی دقیق داشته باشید. ببینید گفتم من فردی هستم که انعطاف برای من خیلی مهم است. یکی از بزرگترین ارزش‌های من آزادی است. برنامه‌ریزی سفت و سخت دقیقاً مخالف ارزش من است. یعنی فکر می‌کردم مخالف ارزش من است، تا اینکه برنامه‌ریزی کردن را شروع کردم و بعد دیدم من داخل یک برنامه‌ریزی دقیق چقدر آزادی و آزادی عمل دارم. چقدر دستاورد دارم چقدر می‌توانم متفاوت باشم.

برنامه‌ریزی دقیق روزانه شما می‌تواند این باشد که چطور روز خود را شروع کنید. متفاوت‌ترین کارتان را چه زمانی انجام دهید. کی استراحت کنید. کی کدام جلسات خود را برگزار کنید. کدام وظایف خود را چه ساعتی انجام دهید. دل‌زمان شما آن زمانی که شما خیلی انرژی دارید کی است و شما می‌خواهید آن زمان چه کاری را انجام دهید. پایان کار شما کی و چه ساعتی خواهد بود و اینکه استراحت شما چه برنامه‌ای خواهد داشت؟ این نکته سوم بود. گفتم که برنامه‌ریزی کنید، چرا که آن گل‌زمان‌های خود را باید به دست بیاورید.

نکته چهارم:

نکته چهارم این است که کجای این برنامه کار عمیق انجام دهیم؟ گفتم این را از کتاب مفهوم کار عمیق نیوپرت دارم می‌گویم. اگر در اینترنت یا یوتیوب سرچ کنید، خود آقای نیوپرت می‌آید و اتفاقاً حرف‌های جالبی هم دارد. کتاب او را بخوانید، کتاب صوتی هم دارد. این کتاب به نظر من واقعاً فوق‌العاده می‌باشد.

چه زمانی از این برنامه‌ریزی روز خود باید کار عمیق انجام دهیم؟ اولاً کار عمیق یعنی چه؟ کار عمیق را در پادکست‌های قبلی گفتم که شیرجه بزنی به عمق یک کار، بدون حواس‌پرتی، با تمام مدارهای مغزی خود که عضلات مغز شما را به شدت پرورش می‌دهد و به شدت روی کارایی و عملکرد شما اثر می‌گذارد. و کار عمیق یکی از نکاتی است که شما را با دیگران در حوزه کاری خود شما متفاوت می‌کند.

▪ اگر می‌خواهید کیفیت کار شما خوب باشد.

▪ اگر می‌خواهید تفاوت کار خود با دیگران را ببینید.

▪ اگر می‌خواهید کیفیت چیزی که ارائه می‌دهید بهتر باشد.

یاد بگیرید که ساعت‌هایی از روز خود که حتی می‌تواند یک باکس کوچک ۶۰ دقیقه یا ۹۰ دقیقه‌ای باشد یا ۴ ساعت باشد، کار عمیق را انجام دهید؛ حذف همه حواس‌پرتی‌های محیطی و کاملاً درگیر آن کار شدن و شیرجه زدن در عمق آن کار می‌شود کار عمیق.

حالا این کار عمیق را در چه ساعت از روز خود باید انجام دهید؟ مثلاً می‌توانید صبح که بیدار شدید اولین کار شما مهمترین کار شما باشد. آن کاری باشد که اثر بزرگی بر زندگی شما ایجاد می‌کند. این مورد را یکم بیشتر توضیح دهم چون خیلی مهم است. من درباره آن ظرف بزرگ شیشه‌ای، آن سنگ‌ها صحبت کردم. رفتن تحقیقات کردم و دیدم اسم آن نظریه شیشه خیارشور است. حالا ما سنگ گفتیم اینجا شیشه خیارشور است چون می‌گویند یک ظرف خیارشور دارد، آب دارد، نمک دارد، سرکه دارد، سبزیجات دارد که داخلش هستند. اگر شما اول سرکه را بریزید و بعد خیارها را بریزید، آب آن بیرون می‌ریزد یا اصلاً نمی‌توان خیارها را گذاشت. پس اول باید خیارها را بگذاریم بعد سبزیجات را بگذاریم بعد آب و نمک را اضافه کنیم.

حالا مثال سنگ را زدیم که سه دسته سنگ در این روز خود داریم و یک ظرف شیشه‌ای که این روزتان است. سنگ بزرگ کار مهم است. کاری که در راستای آن سه اولویت شماست. آن سنگ بزرگ است. سنگ‌های کوچک وظایف روزانه هر کدام از ما است که باید انجام دهیم و شن‌ها کارهایی هستند که اگر انجام ندهید اتفاقی نمی‌افتد ولی دوست دارید که انجام دهید.

اول باید آن سنگ بزرگ را بگذارید، بعد سنگ‌های متوسط، بعد شن این را می‌توانید کامل پر کنید. سنگ بزرگ چیست؟ سنگ بزرگ گفتم که باید هدف و بعد سه تا اولویت داشته باشید. سنگ بزرگ بهترین کاری است که در آن روز از شما بر می‌آید. در راستای اولویت خود انجام دهید؛ اگر اولویت شما نوشتن تز دکترا است، هدف شما اولویت شما تحقیق جامع روی مفهوم است. این سنگ بزرگ این است که من ۳ ساعت ۴ ساعت از روز خود را روی تحقیق موضوع خودم بگذارم.

سنگ بزرگ چیست که من باید روز خود را اول با آن شروع کنم یا آن را در گل زمان بگذارم؟ سنگ بزرگ زندگی شما چیست که اول باید روزتان را با آن شروع کنید یا بهترین زمان زندگی خود را به آن تخصیص دهید و با کار عمیق داخلش پیرید؟ آن سنگ بزرگ زندگی شما چیست؟ هدفتان چه بود؟ سه تا اولویت شما چه بود؟ سنگ بزرگ را تعریف کنید. بگذارید مثال خودم را بزنم. مثلاً شاید هدف من این باشد که یکی از کوچ‌های مهم ایران باشم.

آن سه تا اولویت من می شود اینک:

1. روی موضوعات خوب این کار کوچینگ تسلط خوبی داشته باشم.
2. جلسات خوبی برگزار کنم.
3. روی رشد فردی خودم زمان بگذارم.

حالا آن سنگ بزرگ من می شود که حداقل ۳ تا ۴ ساعت از روز خودم را باید روی تسلط بر مفاهیم کوچینگ کار کنم. مثال خودم را گفتم یک مطلبی یاد من آمد، همان طور که گفتم من فریلنسر هستم فردی که روی پای خودم کسب و کار دارم و برای فردی کار نمی کنم. در کارم باید یک سری کارها را انجام دهم که چرخ کسب و کارم بچرخد و برای من درآمد داشته باشد و یک سری چیزها را باید انجام دهم که به مرور زمان نتیجه خودشان را برای کار من نشان می دهد.

فرض کنید یک آسیاب آبی دارید. در این آسیاب باید یک مقدار آب داشته باشیم. کلی پره دارد که آب می آید و از روی این پره ها می گذرد و پره ها می چرخند. اول به سختی شروع به حرکت کردن می کنند، آب فشار می آورد پره را می چرخاند و پره شروع به حرکت می کند و از طرف دیگر این آسیاب شروع به چرخش می کند و اگر آن آب سرچشمه قطع شود، یک مدت زمانی طول می کشد تا این آسیاب از حرکت بایستد / این مهم است. وقتی که این آب قطع می شود، این آسیاب بلافاصله از حرکت نمی ایستد چون هنوز فشار برای حرکت دارد، چون هنوز آن ریتم خود را دارد، هنوز یک مقدار آب موجود است و وقتی از حرکت باز می ایستد که آن آبی که از سرچشمه می آید مدت ها است قطع شده و مدت ها از قطع شدن آن گذشته.

در کسب و کار ما هم یک سری موارد همین حکم را دارند. مثلاً یک سری کارها هستند که اثرات آنها را شما در لحظه مشاهده نمی کنید، اما باید انجام دهید و اگر هم قطع شوند هم در حقیقت اثر و خطرشان متوجه کسب و کار شما نیست تا مدتی بگذرد و چرخ کسب و کار شما متوقف شود. مثلاً در حوزه همین تولید محتوا اینگونه است. اگر تولید محتوا را متوقف کنم تا یک ماه دو ماه هیچ اتفاقی نمی افتد، اما کم کم مخاطبها ریزش می کنند و درآمدی که می خواهم کم می شود. دقیقاً تولید محتوا هم حکم این آب را دارد. چند وقت پیش اتفاقی افتاد که حواس من پرت کارهایی شد که باید انجام می شد، مثل برگزاری جلسات، مثل گذاشتن پست در اینستاگرام چیزهایی که در لحظه اتفاق می افتد و اثر لحظه ای دارند و از چیزهایی که باید انجام می دادم، اما اثر لحظه ای نداشتند ولی به مرور زمان چرخ آسیاب من را می چرخاند یا متوقف می کرد غافل شدم.

اتفاقی که بعد از چند ماه متوجه شدم، چیزها آن طور که باید جلو بروند جلو نمی‌روند و اینجا بود که متوجه این مفهوم شدم اینجا در مورد ماتریکس آیزن هاور برای شما صحبت کردم. در کتاب هفت عادت مردمان مؤثر این ماتریکس آیزن هاور آمد؛ یک مستطیل است که چهار قسمت شده که در ضلع بالایی آن بنویسید فوری و غیر فوری و ضلع کناری بنویسید مهم و غیر مهم. شما چهارتا مربع دارید، مهم فوری مهم غیر فوری و غیر مهم فوری و غیر مهم فوری کاری که من کردم و اشتباهی بود که کردم، کارهایی بود که در حوزه فوری و مهم بودند و کارهایی که در حوزه مهم اما غیر فوری بودند را متوقف کردم. تولید محتوا، آن آبی که کسب و کار من را می‌چرخاند، حالا شما در کسب و کار خودتان مهم بود، اما فوریتی نداشت یعنی اگر این لحظه انجام نمی‌دادم کسی متوجه نمی‌شد خودم هم متوجه نمی‌شدم.

چه کارهایی هستند که برای شما مهم هستند اما فوری نیستند؟ اگر حذف بشوند اثر آنها را می‌بینید و به مرور اثر خود را نشان می‌دهند، تصاعدی اثر خود را نشان می‌دهند؟ بعد دوباره حواس من پرت کارهای فوری و مهم شد، داشتن جلسات؛ جلسات کوچینگ من سری هستند اگر من امروز به شما گفته باشم ساعت ۱۷ با هم جلسه داریم، باید ساعت ۱۷ به شما جواب دهم و مهم هستند، درآمد می‌آورند کارهای مهم فوری باید انجام شوند. آن سنگ متوسط هاست، اما کارهای مهم غیر فوری قطعاً باید انجام شود و اگر انجام نشود شما می‌شوید همان معمولی، تفاوت‌های خود را از دست می‌دهید. آن سنگ بزرگ می‌شود کارهای مهم اما غیر فوری.

امیدوارم تا اینجا فرق بین کارهای فوری و غیر فوری متوجه شده باشید؛ مهم‌های غیر فوری سنگ بزرگ هستند که باید در ظرف شیشه‌ای شما اول قرار بگیرند و مهم‌های فوری کارهایی هستند که همیشه دارید انجام می‌دهید، فوریت دارند و برای کسب و کار شما مهم هستند و فوریت دارند. مثل رفتن به جلسات کاری، مثل ارائه پرزنتیونی که به فروش خودم بدهم، یا هر چیز دیگری. مثل مدیریت کارمندان این سنگریزه‌ها هستند و شن‌ها که ما اصلاً به آنها کاری نداریم. آن شن‌ها می‌توانند هر چیزی باشند، آنها می‌توانند غیر مهم غیر فوری باشد مثل تماشای تلویزیون مثل گشتن شبکه‌های اجتماعی مثل غذا خوردن و یا فعالیت‌های بهداشتی مثل دستشویی رفتن و حمام رفتن آنها باید انجام شود اما شاید حکم آن شن‌ها را دارند.

اما در کسب و کار خود در آن زمان روز شما، در آن برنامه‌ریزی شما این ظرف آن سنگ بزرگ کارهایی است در راستای فعالیت‌های شما کاری است مهم غیر فوری که اگر اینجا انجام ندهید آن روز تفاوت را به شما نشان نمی‌دهد، آن هفته آن ماه به شما نشان نمی‌دهد، اما به مرور زمان شما عقب می‌افتید یا می‌افتید جلو یا متفاوت می‌شوید.

کتابی است با عنوان اثر مرکب نوشته دارند هاردی اسم آن مشخص است. اثر مرکب یک موضوع ریاضی است. در این کتاب به کارهایی می‌گویند که دارای اثر مرکب هستند که اگر کوچک کوچک در طول هر روز انجام شوند در یک بازه زمانی تفاوت را به شما نشان می‌دهند اما در یک روز به شما نشان نمی‌دهند که انجام آنها بر شما چه اثری گذاشته؛ مثال وزن کم کردن است. من امروز اگر رژیم بگیرم، نهایتاً ۵۰ گرم کم کنم که اگر روی ترازو بروم این را نشان ندهد، اما به مرور زمان بعد یک ماه من لاغر شده‌ام و این اثر تصاعدی خودش را نشان داده.

کارهایی که در طول روزها اگر انجام دهید، خیلی متوجه تفاوت‌ها نشوید اما به مرور زمان یک مرتبه رشد می‌کند و تصاعدی رشد می‌کند. یک مرتبه اتفاقی که افتاده را مشاهده می‌کنید. به این اثر مرکب می‌گویند. این سنگ بزرگ این کار مهم غیر فوری می‌تواند مثل آن اثر مرکب باشد. برای من این سنگ بزرگ این بود که تولید محتوا کنم، درباره آن مطلب بخوانم، روی خودم سرمایه گذاری کنم که در هر روز خیلی تفاوتی را به من نشان نمی‌دهد، اما در یک بازه زمانی چند ماهه من تفاوت خودم را با افرادی مثل من با افرادی که در حوزه کاری من هستند را می‌توانم بینم و به دیگران نشان دهم.

پس در برنامه‌ریزی خود زمانی را پیدا کنید که قرار است این سنگ بزرگ را جای دهید. سنگ‌های دیگر مهم است اما آن قدرها هم فوریت ندارد اما به مرور رشد شما را نشان می‌دهد. آن سنگ بزرگ را در زمان مناسبی از کارتان قرار دهید. شاید شما کارمند باشید و ساعت ۸ تا ۵ بعد از ظهر دارید کار می‌کنید و آن سنگ بزرگ را نمی‌توانید در زمان زندگی‌تان جا بدهید. می‌آیید عصر می‌گذارید یا قبل از ۸ صبح مثلاً ۲ ساعت زودتر بیدار می‌شوید. در این کتاب کار عمیق مثل این است از یک استاد دانشگاه فکر کنم فردی که می‌زنم خواسته‌تر دکترای خود را بنویسد، کارمند بوده ساعت ۸ تا ۱۷ هم کار می‌زنم کرده، بچه هم داشته تمام طول روز به فکر بچه‌ها بوده، یا کار خود یا ۲ ساعت قبل کار خود را آن سنگ بزرگ می‌گذارد، آن کار عمیق می‌گذارد یا مثلاً ساعت ۵ صبح تا ۷ صبح به صورت عمیق در دل نوشتن مقاله‌ها و تز خود شیرجه می‌زند و طی چند ماه مقاله یا تز را تمام می‌کند.

پس دیگر جای آن سنگ به کار شما ربط دارد؛ مثلاً من فریلنسر هستم. من اولین کاری که صبح‌ها روز خود را با آن شروع می‌کنم یا حتی تلفن خودم را قطع می‌کنم، همه جلسات خودم را می‌گذارم عصر به بعد به خاطر این است که اولین کارم آن سنگ بزرگ است. صبحی که بیدار می‌شوم روی آن می‌گذارم اما این به شما ربط دارد. حالا شاید شما یک مدیر هستید و آن سنگ آن اولویت در دل خود کار شما تعریف می‌شود.

پس وقتی می‌روید سر کار ساعت ۸ صبح شاید بگویید ۹ تا ۱۲ سه ساعت را همه حواس‌پرتی خود را حذف می‌کنم و فقط این کار را انجام می‌دهم. دیگر به کار شما، نوع کسب و کار شما بستگی دارد و این می‌تواند فرق کند. حالا اگر در انجام این کار بزرگ نیاز دارید به همکار و کارمند و مدیر خود بگویید که من ساعت ۹ تا ۱۱ در دسترس نیستم، ایمیل جواب نمی‌دهم، تلفن جواب نمی‌دهم. پیش نیازهایش را فراهم کنید. دست خود شما است شما هستید که باید فراهم کنید، اما یادتان باشد که اگر می‌خواهید شروع به انداختن آن سنگ بزرگ در ظرف خود کنید کارهای مهم غیر فوری را انجام دهید و تفاوت ایجاد کنید، در تمرکز عمیق بروید باید حواس‌پرتی‌های محیطی را که شامل جواب دادنم به همکارم، جواب دادن به رئیس، جواب دادن به ایمیل‌ها شبکه‌های اجتماعی شود را حذف کنید و شما نیاز است این کار را انجام دهید. در نهایت در این نیاز فردی است مثل مدیر شما که باید از آن اجازه بگیرید می‌توانید این اجازه را بگیرید، ولی اگر کسی نیست شما می‌توانید گوشی خود را خاموش کنید و آن دو سه ساعت چهار ساعت را روی آن سنگ بزرگ زمان بگذارید.

وقتی در آن سنگ بزرگ زمان بگذارید، دیگر وظایف دیگر جلسات دیگر کارهایی که نیاز به آن تمرکز را نداشته باشند در ظرف برنامه‌ریزی خود بیندازید. شن‌ها را بریزید و برنامه‌ریزی روزانه خود را سر یک ساعتی تمام کنید. باز هم می‌گویم و این آخرین باری است که تکرار می‌کنم، اگر از زندگی و کار خود کیفیت متفاوت می‌خواهید، اگر می‌خواهید بین شما و فرد دیگری که دقیقاً کار شما را انجام می‌دهد تفاوت باشد، اگر می‌خواهید مغزتان را پرورش دهید و ذهن قوی بسازید، باید توانایی ایجاد کار عمیق را در ساعت مشخص روی خود اعمال کنید و این توانایی را به دست بیاورید.

من مطمئن هستم همه ما می‌توانیم زمان‌هایی گیر بیاوریم که حواس‌پرتی‌ها را به کمترین سطح ممکن کاهش بدهیم و کارمان را با تمرکز عمیق انجام دهیم. حالا این زمان می‌تواند کوتاه باشد، یک ساعت باشد می‌تواند بلند باشد یک نصفه روز یا حتی یک روز باشد. چه شما مادر یک بچه باشید، چه همسری ندارید، چه پدر یک خانواده شلوغ باشید، مدیر این مجموعه بزرگ باشید، کارمندی باشید که مدیر سخت‌گیری دارد، کسی باشید که دو تا شغل دارد کسب و کار خودش را می‌سازد. هرچیزی که باشید شما می‌توانید این کار عمیق را برای خود ایجاد کنید به شرطی که برنامه‌ریزی دقیق روزانه داشته باشید و به برنامه‌ریزی خود پایبند باشید.

نکته پنجم:

نکته پنجم این است، در پادکست یک از اهمیت تأملات در زندگی صحبت کردم. روز خود را، برنامه روزانه خود را باید پایان دهید و در پایان بندی حتماً فکر کنید که امروز باید چه کاری انجام دهید. که امروز چه کار کردم؟ چه کاری را خوب انجام دادم؟ چه کاری را می‌توانستم بهتر انجام دهم و تفکر کنید و تأمل کنید و

تأملات چه بود؟ می ایستم و تأمل می کنم، افکارم را برنامه ریزی می کنم و سپس به زمین بازی حمله می کنم. برنامه ریزی خود را یک ساعتی پایان دهید. پایان روز کاری خیلی مهم است. مثل من نباشید که آن روز کاری را تا ۱۲ و یک شب کش دهید. برای آن روز کاری پایان قرار دهید. کاری که من جدیداً انجام می دهم این است که ساعتی را مشخص می کنم و آن ساعت پایان کار من است. حالا به شما می گویم که چرا نباید این ساعت کش دار شود.

و آن کار را آنجا تمام می کنم. در پایان کار حتماً می آیم و بررسی می کنم حواس پرتی های من چه بوده و آیا می توانم فردا آن موارد را کم کنم یا نه؟ چقدر کار عمیق انجام دادم؟ کدام زمانها برای من خوب بود که کار عمیق انجام دادم؟ کدام کار را می توانستم بهتر انجام دهم؟ کدام کار را خیلی عالی انجام دادم و به خودم یک آفرین گفتم؟ و فردا قرار است چه کارهایی انجام دهم؟ آیا برای آن پیش نیازی لازم است؟ کی آن پیش نیاز را قرار دهم؟ و آیا نیاز است تغییر در آن دهم؟ و در نهایت کارم را تمام می کنم. اثری داریم به نام اثر ریگانیج، باقیمانده توجه که در اینستاگرام در موردش توضیح دادم؛ اگر روز خود را پایان بندی نکنید، تمام حواس شما به محل کارتان است و با این حواس پرتی به منزل می روید و می خواهید با بچه های خود باشید، می خواهید شام بخورید، می خواهید استراحت کنید؛ نه استراحت درستی می کنید و نه کار کردید فقط فکر خود را مشغول داشتید.

روز کاری خود را پایان دهید تا توجه شما تمام شود، تا انرژی بیشتری صرف نکنید، تا انرژی های شما هدر نرود. یکی از جاهایی که می توانید جلوی هدر رفت انرژی خود را بگیرید، پایان روز کاری شما است. با یک مانیتور کردن با یک پایان بندی روز کاری خود را ببندید. به نظر من یک هفته این را امتحان کنید به یک دلیل خاص و آن دلیل خاص این است که حواس پرتی های خود را کشف کنید و بتوانید آن حواس پرتی های خود را در برنامه ریزی های خود کم کنید. شاید الان خیلی نتوانید به من بگویید کدام زمان، زمان خوبی است؟ که کار عمیق را تا چه ساعتی می توانید انجام دهید؟ چه حواس پرتی هایی داشتید که نمی توان جلوی آن را گرفت و نیاز است ساعت را عوض کنید. اما اگر یک هفته این کار را انجام دهید، برنامه حواس پرتی های خود را بنویسید، چه حواس من را پرت کرد، میل من به شبکه های اجتماعی، بی حوصله گی ام، حرف رییس من، کمک همکار من، چه حواس من را پرت کرد؟ بعد از یک هفته می توانید سراغ آن را بگیرید.

اما برویم سراغ چهار نکته طلایی دیگر و بعدش درباره باورها صحبت می کنم.

نکته طلایی اول

شما می‌توانید روز خود را با یک آئینی پایان دهید. آیین بسازید، زنگی که به صدا در می‌آید و به شما به مغز شما یادآوری می‌کند که روز کاری در این ساعت تمام شد. ۵ عصر ۷ عصر ۸ عصر به طور مثال فرقی ندارد ورزش با شما یک آیین برای خود بسازید. روز خود را در فلان زمان تمام کنید. برای اینکه تمام شدن آن را به مغز خود نشان دهید یک صدا پخش کنید. یک موزیک پخش کنید. یک ورزش کنید. دست بزنید. بپرید بالا و پایین به خودتان بگویید تمام شد. حتی من این کلمه را برای ذهن خودم ساخته‌ام "تمام". این می‌شود یک آیین یک آیین بسازید که به مغز شما نشان دهد دیگر کار تمام شده و دیگر به آن فکر نکنید. چرا به آن فکر نکنید؟ مهم این است که به مشکلات کاری در زمان استراحت فکر نکنید.

نکته طلایی دوم

و الان می‌رویم سراغ نکته طلایی دوم شما باید استراحت خوبی داشته باشید. به این جهت که توجهی که صبح تا عصر برای کار خود صرف کردید، تمام شده. ظرفیت توجه ما تمام می‌شود. برای اینکه بتوانیم توجهات خود را ترمیم کنیم نظریه‌ای وجود دارد به نام ترمیم توجه که به شما می‌گوید به طبیعت بروید استراحت خوبی داشته باشید حواس خود را به غروب آفتاب دهید ستاره‌ها را ببینید درخت‌ها را ببینید تا ناخودآگاه شما، توجه شما بتواند ترمیم شود و مشکلاتی که در روز کاری دارید را بهتر حل کنید.

پس برای اینکه توجه خود را ترمیم کنید استراحت خوبی داشته باشید. به طبیعت بروید. ستاره‌ها را ببینید هر چیزی در طبیعت نگاه کنید. در این زمان استراحت خود استراحت خوبی داشته باشید. به یک دلیل دیگر. به این دلیل که همیشه مشکلات ما را خودآگاه ما حل نمی‌کند. بعضی وقت‌ها ناخودآگاه ما جواب بهتری به این مشکلات است. وقتی در طول روز فکر می‌کنید مشکل شما در سطح خودآگاه خود نگهداشته‌اید، مشکل را بفرستید سمت ناخودآگاه تا بتوانید استراحت‌های خوبی داشته باشید. زمان‌هایی داشته باشید که به هیچ چیزی فکر نمی‌کنید. در حوزه کاری خودتان در این زمان‌ها به پروژه‌هایی که نیاز به توجه شما دارند از خودآگاه حرکت می‌کنند می‌روند سمت ناخودآگاه و در ناخودآگاه جواب‌هایی برای آن پیدا می‌شود که خیلی خیلی کاربردی تر است تا اینکه خود شما فکر کنید.

بنابراین وقتی روز کاری شما پایان گرفت استراحت خوبی داشته باشید. استراحت شما یا در طبیعت باشد توجه شما را ترمیم کند. کارهایی انجام دهید که متفاوت با کارهای روزانه شما باشد. با بچه خود بازی کنید. نقاشی

بکشید. کاری کنید که مشکلاتی که در خودآگاه شما است به سمت ناخودآگاه برود و آنجا برای آن جواب پیدا شود.

بنابراین در پایان روز کاری استراحت خوبی داشته باشید و لطفاً کار نکنید و مطمئن باشید که کار در آن زمان خیلی جالب نیست و خیلی جواب نمی‌دهد. در عوض استراحت کنید که برای فردا توجه شما پر شود آن ظرف خود و هم مشکلات از خودآگاه به سمت ناخودآگاه برود تا جواب‌هایش پیدا شود.

نکته طلایی سوم

To do list و Not to do list بسازید. اولی کارهایی است که باید انجام دهید و دومی کارهایی است که نباید انجام دهید. مثلاً not to do list من این است که شبکه‌های اجتماعی را از فلان ساعت تا فلان ساعت چک نمی‌کنم، جلسات شخصی را صبح تا عصر نمی‌گذارم، یا امروز بر این موضوع فکر نمی‌کنم. امروز این کار را انجام نمی‌دهم و To do list امروز چه کارهایی را انجام می‌دهم کدام کار را در هر روز انجام دهید فوق‌العاده است بیشتر نمی‌خواهد انجام دهید.

نکته طلایی چهارم

به خود و به مغز خود پاداش‌های فوری دهید. جنس کار عمیق جنس آن سنگ بزرگ فوری غیر مهم این است که به مرور زمان پاداش را به شما نشان دهد. مثل یک دانه‌ای که بکارید و این چند فصل طول می‌کشد که گل دهد و شما لذت ببرید. مغز ما یک مقدار بیشتر از این پاداش می‌خواهد تا بتواند انگیزه خود را حفظ کند. بنابراین در پایان روز کاری به خودتان یک پاداش دهید. امروز چه کارهایی را انجام دادم. آن دانه را کاشتم عالی‌اش مراقبت کردم به آن آب دادم فوق‌العاده است دآن سنگ بزرگ را انجام داده‌امد یک پاداشی به خودم بدهم پاداش آن کار پاداش فوری با دوستم می‌روم قهوه می‌خورم چون این کار را خوب انجام دادم فلان کاری که خوب دوست دارم را انجام می‌دهم سریال محبوب خودم را می‌بینم. پاداش فوری به خودتان دهید تا مغز شما بتواند برود به روز بعد.

کارهایی که اثر مرکب دارند مثل رژیم گرفتن مثل پس اندازه‌های کوچک مثل این سنگ بزرگ که هر روز قرار است انجام دهید. تنها بدی‌اش این است که به مغز شما پاداش فوری نمی‌دهند. خود شما باید به خودتان این پاداش را دهید.

خوب می‌خواهم پادکست را تمام کنم. اما یادم نرفته باید باورهایی که به سمت کارهای مهم نروم را به شما بگویم. نمی‌دانم چقدر باورها را می‌شناسید باورهای مانعی مفید داریم مفیدها به ما نیروی حرکت می‌دهد

مفیدها ما را در رسیدن به اهدافمان حرکت می دهند. مثلاً باور اینکه من انسان ارزشمندی هستم به ما باور مفید بودن می دهد تا همه روابط من خوب شود اما غیر مفیدها مانعها نمی گذارند ما درست زندگی کنیم به نتایج برسیم زندگی کنیم به اهدافمان برسیم.

مثلاً باور من دوست داشتنی نیستم می تواند همه زندگی ارتباطی شما همه زندگی شخصی شما همسر شما دوستان شما را به هم بزند چون احساس می کنید دوست داشتنی نیستید. باورها الزاماً درست نیستند اما می تواند ناخودآگاه شما آن را درست فرض کرده باشد.

چه باورهایی باعث می شود کارهای بزرگ را انجام ندهید. آن کاری که دوست دارید را انجام ندهید و ظرف زندگی خود را درست نچینید. اولین باور این است که شما از موفقیت ممکن است بترسید پس موفقیت بزرگترین عامل است که نمی گذارد ما یک سری از کارها را انجام دهیم آیا موفقیت ترس دارد؟

برای ناخودآگاه شما ممکن است ترس داشته باشد. اگر من ارتقا شغلی پیدا کنم همکارانم به من حسودی می کنند پس موفقیت ترس دارد. اگر من دکترای خود را بگیرم از سطح خانوادهام خیلی بالاتر می آیم و ممکن است خواهر برادرانی که نتوانسته اند درس بخوانند را ناراحت کنم. پس موفقیت ترس دارد. ناخودآگاه اگر پولدار شوم کسی ناراحت می شود اگر به فلان چیز برسم چشمم می زنند اگر به فلان جایگاه و شغل برسم من لیاقتش را ندارم. ترس از موفقیت ترس از آینده ای که قرار است در آن موفق بشوم بزرگترین عاملی است که نمی گذارد به برنامه ریزی های روزانه تان عمل کنید. لطفاً هدف کاری و اولویت های خود را مشخص کنید. اگر در آنها موفق شوید اتفاق بدی می افتد. یادتان باشد لطفاً خواهش می کنم من دارم در سطح ناخودآگاه شما حرف می زنم نه خودآگاه. از نظر خودآگاه موفقیت خیلی خوب است. پولدار بودن عالی است. پوزیشن های شغلی خیلی خوب است. کسب و کارم اگر رشد کند عالی است. اما اگر در ناخودآگاه کسب و کار کوچک دارم در شهرمان رشد کند و همه شهرهای دیگر ایران را بگیرد در این شهر دیگر مردم من را نمی خواهند دیگر عضوی از این جامعه نیستم. لطفاً به ناخودآگاه خود توجه کنید.

هدف خود را بررسی کنید و اولویت های خود را که اگر موفق شوید اتفاق بدی می افتد. آن اتفاق ممکن است باعث شود نگذارد شما به برنامه های خود عمل کنید. عکس این موضوع هم صادق است. آیا از شکست می ترسید؟ اگر هدف من باشد که بهترین کوچ ایران باشم اگر بترسم شکست بخورم بترسم کسب و کارم شکست بخورد هیچ وقت در این راستا قدمی بر نمی دارم و هدف خودم را در حد یک آرزو و یک رؤیا نگه می دارم چیزی که می خواستم همیشه به آن برسم.

من اگر بترسم نمی‌توانم بروم برای تیم خود یک پرزنت خوب داشته باشم. چرا که این پرزنت ممکن است اثر بگذارد و من رشد کنم و من به آن جایگاهی که می‌خواهم و حقوق من افزایش پیدا کند. من اگر از شکست بترسم خیلی از کارها را انجام نمی‌دهم. دلیل بزرگ که ما از شکست می‌ترسیم این است که ما قبلاً شکست خورده‌ایم.

شکست خوردن خیلی عادی است. واقعاً شکست خوردن جزئی از مسیر زندگی است اما ترسی که برخی از ما مشکل اصلی ما است. من قبلاً دو بار سه بار در کسب و کار خود شکست خوردم. جرأت بلند شدن را دیگر ندارم. اگر ناخودآگاه شما از شکست بترسد هرچقدر برنامه‌ریزی دقیق روزانه با کار عمیق داشته باشید جواب نمی‌دهد. ناخودآگاه خود را بگردید. آیا از شکست در این حوزه کاری در این هدف کاری از زندگی می‌ترسید یا نه. شاید لازم است با یک کوچ کار کنید. شاید لازم است باورهایتان را شناسایی و حذف کنید. کتاب من را بخوانید. کارآگاه درون یک کاری کنید که این باور حذف شود اما با داشتن باورهای ناخودآگاه عمل به همچنین برنامه‌هایی یک مقدار سخت است اگر به خود باوری نرسید نمی‌توانید این را حذف کنید.

خود باوری یعنی چه؟

یعنی من می‌توانم یعنی من موفق می‌شوم یعنی من هم مثل بقیه‌ای که رشد کردن موفق شدن مدیر شدن کسب و کار خودشان رشد کرد بهترین شدن می‌توانم اگر باور نداشته باشم که من می‌توانم اگر ضعیف باشم اگر خودم را کوچک بدانم هیچ وقت این کارها را انجام نمی‌دهم برنامه‌ریزی‌های من همیشه در روی کاغذ می‌ماند و انجامش نمی‌دهم خود باوری شما در چه حدی است خودتان را باور دارید یا نه توانایی‌های خود را باور دارید یا نه آیا خودتان را در راستای رسیدن به هدف ضعیف می‌دانید؟

ضعیف دانستن یعنی خودباوری من کم است یعنی اعتماد به نفس من کم است. خودباوری را با اعتماد به نفس با عزت نفس جدا کنید مشخصاً یعنی من توانایی انجام کاری را دارم یا خیر حرف می‌زنیم. از خودتان بپرسید آیا توانایی رسیدن به آن هدف که مشخص کردم را دارم؟

ته دل من چه می‌گوید؟ حس وجودی من چه می‌گوید، زبان شما مهم نیست چون خودآگاه است. حس درونی شما حس قلبی شما در وجود شما در درون شما ته ذهن شما چه می‌گوید. می‌توانید به این هدف برسید یا خیر اگر نه یا اگر سست هستید که می‌شود یا نمی‌شود؟ خودباوری شما ضعیف است؟ خودباوری ضعیف نمی‌گذارد شما به برنامه‌ها برسید در هر صورت شما باید آماده انجام کارهای بزرگ باشید و آن باوری که مانع آمادگی ذهنی شما شود مثل من نمی‌توانم من ضعیف هستم من هیچ وقت به هیچ چیزی نمی‌رسم من باز هم شکست

می خورم چون مامانم این طور می گفت من هیچ وقت پولدار نمی شوم چون بابام این طوری می گفت رییس اول من این طوری گفت این یعنی من آمادگی انجام کارهای بزرگ را ندارم. این مواردی که الان گفتم همه باور است می شود نمی شودها من این طور هستم این طور نیستم مامانم این رو گفته بابام این رو گفته ها این نوع باورها را اگر دارید.

عمل به این برنامه کمی برای شما سخت می شود.

- پیشنهاد اول من این است که استفاده از کوچ است
 - پیشنهاد دوم می توانید کتاب من کار آگاه درون را مطالعه کنید
 - یا از روش هایی مثل EFT و هیپنوتیزم و هیپنوتراپی و MLP استفاده کنید تا باورهای خود را تغییر دهید
- خوب خیلی طولانی شد من بیش از این نمی خواهم این پادکست را ادامه دهم امیدوارم این پادکست به شما کمک کرده باشد که بتوانید یک روز خوب را بچینید واقعاً پیشنهاد می کنم این پادکست را به عمل بی اندازید من خودم مدتی است که انجام می دهم و همه نکات کاری استراحت نکردن، تمام طول روز کار کردن از بین رفت حس فرسودگی از بین رفت حس شادی آمد پس من به شما پیشنهاد می کنم این کار را انجام دهید به خصوص اگر کوچ هستید اگر فریلنسر هستید اگر کسب و کار کوچک خودتان را دارید یا اگر در سازمان خودتان می خواهید متفاوت شوید و رشد کنید در تمام طول این پادکست من از رشد درونی صحبت کردم به نظر من آدم هایی که در درون و رشد خود سرمایه گذاری نمی کنند چه کوچ باشند چه کارمند با فعل بالا باشند یا مدیر باشند چه کسب و کار شخصی خود را داشته باشند افرادی که به رشد درونی خود نمی گذارند به مرور از چرخه رقابت با دیگران حذف می شوند به نظر من رشد درونی اثرات و عملکرد کوچکی که بر رشد خود می کند بر آگاهی خود می کند روی آگاهی درون خودش در باورهای خودش رشد و توسعه درون خودش مهارت های خودش شاید تا ۵ ماه ۶ ماه یک سال مهارت های کوچینگش بتواند خوب نشان دهد اما با مرور زمان ضعف شخصیتی اش خودش را نشان می دهد و از صحنه رقابت با دیگران با دوستانش حذف می شود و این آدم حرفی برای گفتن ندارد در هر جایگاهی هستید بر رشد و توسعه درون خود روی برنامه توسعه درونی خودتان کار کنید.

پادکست بعدی را با فلو یا غرفگی و اینکه معنا را در کار خود پیدا کنیم صحبت خواهیم داشت، من را می توانید در شبکه های اجتماعی پیدا کنید

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

این نوشته متن ایزود 4 از یادکستهای پشت چراغ قرمز است. برای شنیدن این یادکستها به سایت من سرزنید:
www.sakhavati.com

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

و وب سایت من هم www.sakhavati.com می توانید دوره ها و محصولات دیگر را آنجا مشاهده کنید.

سوالات خودتان را نظرات خودتان را در پست اینستاگرامی من راجع به همین یادکست بگذارید و واقعاً منتظر نظرات شما هستم و خیلی در رشد من و رشد یادکست هایم کمک می کند.

ممنون هستم که تا اینجا با من همراه بودید موفق باشید و تا یادکست بعدی خدا نگهدار و حال دلتون خوش