

به نام خداوند جان و خرد

..... تقدیم به:

..... از طرف:



فقدانه شارژ کج

اغلب مردم میگویند که نکات انگیزشی
و هام همیشگی ندارند، فب تمام کردن
نیز همیشه راحت نیست. همین دلیل روزهانه
نهمیه اش میکنند.

زیگ زیگلار

سرشناسه :	مصطفایی، مجتبی، ۱۳۷۱-
عنوان و نام پدیدآور :	خودتو شارژ کن: راهکارهای عملی پر انرژی شدن و با انگیزه ماندن همیشه، همه جا، در هر کاری / مجتبی مصطفایی.
مشخصات نشر:	تهران: سخنوران، ۱۳۹۷.
شابک :	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۵-۰۸۱-۵
مشخصات ظاهری :	۱۰۰ص:؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
موضوع :	موفقیت -- انگیزش
موضوع :	Achievement motivation
موضوع :	موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع :	Success -- Psychological aspects
رده بندی دیویی :	۱/۱۵۸
رده بندی کنگره :	BF۵۰۳/ع۹ ۱۳۹۷
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
شماره کتابشناسی ملی :	۵۴۱۰۴۴۹

نام کتاب: خودتو شارژ کن (راهکارهای عملی پر انرژی شدن و با انگیزه ماندن همیشه، همه جا، در هر کاری)

مؤلف: مجتبی مصطفایی

ناشر: سخنوران

چاپ، پخش، صفحه آرای: مجموعه اهل سخن

صفحه آرا: فرزانه اعرابی

طراح جلد: امیر حسین حق‌گوی

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۵-۰۸۱-۵

مبلغ سرمایه‌گذاری: ۱۶ هزار تومان



این اثر را تقدیم میکنم به

به پاس تعبیر عظیم و انسانی‌شان از کلمه ایثار و

از خودگذشتگی

به پاس عاطفه سرشار و گرمای امیدبخش وجودشان که در این

سردترین روزگاران بهترین پشتیبان است

به پاس قلب‌های بزرگشان که فریادرس است و سرگردانی و ترس

در پناهشان به شجاعت می‌گراید

و به پاس محبت‌های بی‌دریغشان که هرگز فروکش نمی‌کند

این مجموعه را به **پدر و مادر عزیزم و همسر مهربانم** تقدیم می‌کنم.

فهرست مطالب

۱۵	چه طور این کتاب را بخوانم
۱۵	بهترین راه
۱۶	فقط کتاب را نخوانید
۱۷	راه کار قدیمی
۱۷	حلقه مفقوده
۱۸	عوامل حواس پرتی را از خود دور کنید
۱۹	بهبود ممنوع
۱۹	یا به پای کتاب
۲۰	درس مثل زندگی ما
۲۱	وقتی شارژی چی میشه؟
۲۲	اصلاً به شارژر احتیاج داریم؟
۲۳	از نان شب واجب تر
۲۳	تکنیک پنج دقیقه

- تنها راز موفقیت ۲۴
- قدرت ذهن ۲۴
- قانون ۵ ثانیه ۲۶
- قانون ۸۰/۲۰ ۲۸
- این قاعده چگونه می تواند به ما کمک کند؟ ۲۹
- ۲۰ درصد ارزشمند کاری شما چیست؟ ۲۹
- زندان خود ساخته ۳۱
- فرار از زندان ۳۲
- دوباره برنامه ریزی کنید ۳۲
- از کارهای کوچک شروع کنید ۳۲
- برای یک بار هم که شده نترسید ۳۳
- به وجود آمدن یک عادت ۳۴
- ۲۱ روز برای ترک یک عادت یا ایجاد یک عادت ۳۴
- چگونگی یک عادت جدید ۳۵
- با این راهکارها خودتو شارژ کن ۳۷
- اول از همه ۳۷
- بی خوابی و منظم نبودن ساعت خواب ۳۸
- یک پیسنهاد ۳۹
- خورد و خوراک نامناسب ۳۹

- ۳۹ شیوه نفس کشیدن استباه
- ۴۰ برنامه‌های تلویزیونی و شبکه‌های اجتماعی
- ۴۰ کویری دربختان
- ۴۱ زندگی تاریک
- ۴۱ کم تحرّکی
- ۴۲ یک پیشنهاد عالی
- ۴۳ می‌تواند معجزه کند
- ۴۳ یک پیشنهاد عالی
- ۴۴ ساده ولی پراهمیت
- ۴۸ تصویرسازی کنید
- ۴۸ روش انسان‌های موفق دنیا
- ۴۹ تکرار و تناوب
- ۴۹ مدّت
- ۴۹ روشنی و شفافیت
- ۵۰ سُدّت
- ۵۱ ویژگی‌های یک تصویرسازی ذهنی خوب
- ۵۲ نمونه‌هایی از تجربه تصویرسازی افراد برتر دنیا
- ۵۲ بتهوون از بزرگ‌ترین موسیقی‌دان‌های دنیا
- ۵۲ آلبرت انیستین

- خانم کیت وینسلد دارندہ اسکار بازیگری ۵۳
- نکتہ بسیار جالب ۵۳
- یک پیشنہاد عالی ۵۳
- هدف بزرگ ۵۴
- بہ جمع ۳ درصد برتر دنیا خوش آمدی ۵۵
- یک پیشنہاد عالی ۵۶
- هدف گذاری بہ شیوہ smart ۵۶
- معجزہ کلمات ۶۲
- انتخاب کنید، گلولہ یا دانہ ۶۳
- حاشیہ مهم تر از متن ۶۵
- سادگی را انتخاب کنید ۶۵
- بہتر از این نداریم ۶۸
- خودتان سارزر شوید ۶۹
- سطل شما چہ قدر پراسہ؟ ۶۹
- نظریہ سطل و ملاقہ چیسہ؟ ۷۰
- الگوی سادہ ولی مهم ۷۲
- لطفاً فکرتان را عوض کنید ۷۲
- استفادہ از سارزرہای متفرقہ ۷۳
- یک راہکار عملی ۷۴

۷۵.....	مواظب باشید سارژتان را خالی نکنند
۷۶.....	سارژ خالی کن ها
۷۶.....	ویروس خطرناک
۷۶.....	خصوصیات افراد منفی گرا
۷۷	راه حل
۷۸	نداشتن هدف مناسب
۷۸	راه حل
۷۸	نکته
۷۹.....	دلسوزی بی مورد
۸۰	راه حل
۸۰	نکات مهم متقاعدسازی
۸۱	توهم دانش
۸۱	راه حل
۸۲.....	قانون انسان های موفق
۸۳.....	تذکر
۸۳.....	سردرگمی
۸۳.....	راه حل
۸۴.....	سرعت گیر
۸۴.....	راه حل

۸۶	افکار منفی
۸۶	آزمایش کنید
۸۷	فرضیات
۸۷	عقاید استباه ما
۸۸	مقایسه های ما
۸۸	آرزوها و ایده آل های ما
۸۸	ندیدن نقاط قوت خود
۸۹	راه حل
۹۰	مهم ترین دلیل
۹۱	راه حل
۹۱	عدم تمرکز
۹۲	راه حل
۹۴	همین الان دست به کار شوید
۹۷	کلام آخر
۹۹	تقدیر و تشکر

گام برتر موفقیت/تبریک

بگذارید اولین جمله کتاب را با خوشحالی تقدیم شما عزیزی قرار دهم که در حال برداشتن یکی از گام‌های برتر رشد خود و رسیدن به موفقیت هستید. از اعماق وجودم به شما تبریک می‌گویم چون شما در حال برداشتن گامی هستید که دیگران به دلایل و بهانه‌های مختلف از برداشتن آن دوری می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که فقط ۳ درصد مردم دارای هدف مشخص هستند و با برنامه برای رسیدن به آن هدف قدم برمی‌دارند. چه قدر خوشحالم مخاطبین من جزء بهترین‌های روزگارند. پس تبریک به شما و البته به خودم به خاطر داشتن چنین مخاطبانی...

چه طور این کتاب را بخوانم

شاید شما تابه حال کتاب‌های متعددی را خوانده باشید و این سؤال برای شما پیش بیاید که چرا کتاب خواندن، روی شما تأثیر زیادی نمی‌گذارد و زندگی شما را تغییر نمی‌دهد و به سمت خوبی‌ها سوق نمی‌دهد؟

پاسخ سؤال شما بسیار ساده است! چون شما فقط به خواندن کتاب اکتفا کرده‌اید و گام‌های دیگری را که برای تأثیرپذیری احتیاج دارید، برنداشته‌اید. راهکارهای عملی زیر باعث می‌شود یکی از بهترین و کاربردی‌ترین کتاب‌های طول عمرتان را خوانده باشید.

بهترین راه

اگر می‌خواهید بیشترین بهره را از این کتاب ببرید راهی وجود دارد که بسیار مهم‌تر و بهتر از هر راهکار و روش دیگری است و اگر از آن سرپیچی کنید، مطالعه



این کتاب و کتب دیگر برایتان سودمند نخواهد بود. آن روش مهم چیزی نیست جز اینکه با علاقه فراوان مشغول مطالعه شوید و هر لحظه به فکر این باشید که مطالب این کتاب چه قدر می‌تواند برای شما مفید و لذت بخش باشد. باور داشته باشید که عمل به قوانین و راهکارهای این کتاب زندگی شما را هم مانند هزاران انسان دیگر می‌تواند متحول کند. بارها و بارها اثرات سازنده این کتاب را که همان پرانرژی بودن و پر از حس خوب بودن در زندگی است، برای خودتان تصویرسازی و مرور کنید.

فقط کتاب را نخوانید

سعی کنید فقط به مطالعه سطحی کتاب بسنده نکنید. راهکارها و مهارت‌هایی را که یاد می‌گیرید عملی کنید و با تفکر در هر بخش آن ببینید که در کجای زندگی شما کارگشا خواهد بود و چه طور می‌خواهید مطالبش را به کار ببندید. یادتان باشد ما کتاب نمی‌خوانیم که فقط کتاب‌خوانده باشیم، بلکه قرار است با عمل به راهکارها و درس‌هایی که از آن گرفته‌ایم زندگی بهتری را برای خود و دیگران رقم بزنیم. شما هرگز با خواندن یک کتاب آشپزی سیر نمی‌شوید پس همیشه چه قدر خواندن مهم نیست بلکه چگونه خواندن و چه قدر عمل کردن مهم است.

راهکار قدیمی

حتماً هنگام مطالعه مدادی به دست بگیرید و مطالبی که از دید خودتان جذاب و قابل استفاده هستند را مشخص کرده و زیرشان خط بکشید. این کار به شدت مرور را برای شما راحت تر می کند. جیم ران نویسنده و کارآفرین بزرگ آمریکایی می گوید: "وقتی این کتاب را می خوانید تصور کنید در حال خرید هستید و تنها نظراتی را که به درد شما می خورد همراه ببرید و استفاده کنید. مطمئناً نباید هر چیزی که هر کس می گوید بخرید اما به خود این فرصت را بدهید که صفحات بعد را با فکر بازتری بخوانید. اگر برای شما معنی دار بود آن را امتحان کنید و اگر این طور نبود به آن توجهی نکنید و از آن بگذرید. به خاطر داشته باشید در انجام هر کاری خود را یک شاگرد بدانید نه یک استاد."

حلقه مفقوده

بسیاری از مواقع دیده می شود که افراد کتاب های متعددی می خوانند ولی پس از مدتی همه یا اکثر مطالب آن را فراموش می کنند. دلیل این اتفاق کاملاً مشخص است؛ چون آن ها برنامه ای برای مرور کردن مطالب ندارند و همین امر باعث می شود که فقط در حین مطالعه کتاب کمی حال خود را بهتر ببینند و پس از تمام شدن و کنار گذاشتن آن دوباره به روزگار ابتدایی خود بازگردند و مطالب کتاب را فراموش کنند. سال ها قبل ادگار دیل مخروطی را معرفی کرد و مفهوم جدیدی را به مهارت یادگیری اضافه کرد که به هرم یادگیری معروف شد.



ادگار ددیل می گوید: مردم فقط ۱۰ درصد از مطالبی را که می خوانند (مثل کتاب و روزنامه و ...)، ۲۰ درصد از صوت هایی را که می شنوند (مثل فایل های صوتی، رادیو و ...)، ۳۰ درصد از چیزهایی را که مشاهده می کنند (مثل فیلم)، ۵۰ درصد از چیزهایی را که هم زمان هم می بینند و هم می شنوند (مثل یه آزمایش علمی)، ۷۰ درصد از آن چیزهایی را که به صورت عملی با آن درگیر می شوند و ۹۰ درصد از آن چیزهایی را که شخصاً اجرا می کنند و به دیگران یاد می دهند را، یاد می گیرند.

پس سعی کنید درگیر مطالب کتاب شوید از طریق:

-عمل کردن به مطالب آن؛

-آموزش آن به دیگران؛

-یادداشت نویسی تجربه های شخصی خود؛

-گوش کردن به کتاب صوتی و...

عوامل حواس پرتی را از خود دور کنید

تلفن همراه، تلویزیون روشن، سروصدای اطرافیان، صوت موسیقی و هر عاملی را که می تواند تمرکز شما را بر هم بزند، مدیریت کنید. سعی کنید برای لحظاتی هم که شده از تلفن همراهتان فاصله بگیرید و در محیطی مناسب که در آن احساس راحتی می کنید، شروع به مطالعه کنید.

بهانه ممنوع

وقتی در حال مطالعه این کتاب هستید ، بهانه‌جویی را متوقف کنید. مطمئنم شما از آن دسته از افرادی نیستید که همیشه و به‌طور مداوم حرف از ناامیدی و نشدن کارها می‌زنند اما فقط در حد چند جمله باید خطاب به آن‌ها گفت: که اگر شما هم زندگی افراد موفق را خوانده باشید به این نتیجه می‌رسید که آن‌ها هم دارای مشکلات متعدد در زندگی بوده‌اند و فقط با برنامه مناسب به مصاف مشکلات زندگی خود رفته‌اند و آن‌ها را شکست داده‌اند. این را هرگز فراموش نکنید که از ۱۰۰ درصد موفقیت فقط ۱۰ درصد آن چیزهایی است که اتفاق می‌افتد و ۹۰ درصد بعدی آن واکنش‌های ما در برابر آن اتفاقات است. پس با یادگیری مهارت‌های این کتاب می‌توانید اتفاقات خوشایندی برای خود و دیگران رقم بزنید.

پایه پای کتاب

برای تأثیر بیشتر مطالب کتاب حتماً پایه‌پای کتاب جلو بیاوید و سعی کنید کارهایی که از شما خواسته شده است را کامل انجام داده تا بیشترین بازدهی از مطالعه یک کتاب نصیب شما شود. در این کتاب سعی شده است بیشترین بهره ممکن در کمترین مطالب ممکن به‌طور خلاصه و مفید در اختیار شما عزیزان قرار بگیرد و از اطاله کلام و پرگویی اجتناب شود.



گوشی موبایلتان را نگاه کنید.

چند درصد شارژ دارد؟

متماً تجربه کرده‌اید وقتی که شارژ تلفن همراهتان کم می‌شود چه اتفاقی برای موبایلتان می‌افتد؟ نور صفحه کم می‌شود، بعضی از برنامه‌ها از دسترس خارج می‌شوند و دیگر نمی‌توان از آن‌ها استفاده کرد، کارکرد موبایل پایین می‌آید و به زودی خاموش خواهد شد و از کار خواهد افتاد.

در این مواقع ما چه کار می‌کنیم؟؟

جواب سؤال خیلی ساده است. گوشی را به شارژ می‌زنیم.
(ببفشد از این سؤال که پرسیدم)

درس مثل زندگی ما

دقت کرده‌اید خیلی وقت‌ها انگار شارژ ما هم می‌خواهد تمام شود و دیگر حوصله کار کردن نداریم، ناامید می‌شویم و دیگر بازدهی قبل را نداریم و در یک کلام بی‌انگیزه‌ایم و از زندگی سیر می‌شویم. در اینجا این سؤال مطرح می‌شود که در این موقعیت‌ها چه طور باید خودمان را شارژ کنیم و انرژی خود را دوباره به بالاترین حد خود برسانیم؟

وقتی شارژی چی می‌سه؟

- یکی از دوست‌داشتنی‌ترین لحظات عمر ما زمانیست که شارژ ما در بالاترین حالت ممکن خود باشد. خود را در بالاترین نقطه انرژی تصوّر کنید. چه می‌بینید؟
 - حالتان خوب است و با قدرت و با رضایت بالا از زندگی، کارهای روزمره و اهدافتان را جلو می‌برید.
 - دوست دارید به دیگران کمک کنید و حال دل آن‌ها را هم بهبود ببخشید.
 - ارتباطات شما با اطرافیان‌تان به بهترین حالت ممکن خود می‌رسد.
 - خانواده و دوستان شما از دیدنتان خوشحال شده و این حالت به شما انرژی دوچندان می‌دهد.
 - سرعت رشد شما در مسیر رسیدن به اهدافتان بیشتر می‌شود.
 - خلاقیت و نوآوری شما افزایش یافته،
- و در یک جمله شاهد اتفاقات بسیار خوبی در زندگی‌تان خواهید بود.



اصلاً به شارژر احتیاج داریم؟

بدون شک ما برای انجام دادن کارهای کوچک و بزرگ زندگیمان باید مسیرهایی را طی و با مشکلات متعددی دست‌وپنجه نرم کنیم. پایین آمدن شارژ انرژی ما در برخورد با این مسائل کاملاً طبیعی می‌باشد. آیا اگر راهکارهای شارژ دوباره انرژی خود را فراموش می‌کنیم می‌توانیم در برخورد با این مشکلات که جزئی از مسیر می‌باشد به سلامت عبور کنیم و به هدفمان برسیم؟ آیا ما مهارت لازم جهت شارژ مجدد انرژی خود و طی کردن ادامه مسیر را داریم؟ آیا اگر ما این مهارت‌ها را به خوبی اجرا نکنیم اصلاً امیدی به رسیدن به اهداف و آرزوهای زندگی خود می‌توان داشت؟ از بزرگی نقل شده است که می‌گوید: ”به شدت معتقدم ۱۰ درصد از زندگی چیزهایی است که اتفاق می‌افتد و ۹۰ درصد بعدی آن واکنش ما در برابر آن اتفاقات است.“ آیا ما مهارت واکنش مناسب به اتفاقات مسیر اهداف خود را داریم؟

با کمی تأمل می‌بینیم که بدون یادگیری مهارت‌های لازم برای واکنش مناسب در برابر مشکلات؛ رسیدن ما به اهداف و آرزوهای خود دور از دسترس و غیرممکن خواهد بود.

بزرگ‌ترین مشکل ما در برابر شکست‌ها و سختی‌های زندگی دوباره بلند شدن و از نو شروع کردن است و متأسفانه جای آموزش این مهارت‌های کاربردی در مدارس و دانشگاه‌های ما خالی می‌باشد. پس قبل از آنکه راهکارهای شارژ کردن خود و بالا بردن انرژی درونی‌مان را فراموش کنیم باید با مسائل زیر آشنا شویم.

از نان سُب واجب‌تر

مسائل و مهارت‌هایی وجود دارد که شما برای رسیدن به موفقیت ناگزیرید که آن‌ها را فراگرفته و در مسیر پرپیچ‌وخم رسیدن به اهدافتان از آن‌ها استفاده کنید. از نان شب واجب‌تر عنوانی است که واقعاً حقّ مطلب این بخش را ادا کرده و اهمیت بالای فراگرفتن آن‌ها را برای شما مشخص می‌کند. پس از شما می‌خواهم که این بخش را با دقت خوانده و برنامه‌های آن را فراگیرید.

تکنیک پنج دقیقه

شاید برای شما هم مانند بسیاری از افراد اتفاق افتاده باشد که تصمیم به انجام کاری گرفته‌اید اما آن را مرتباً به آینده می‌اندازید؛ شاید برای مطالعه این کتاب نیز همین اتفاق برایتان افتاده باشد که هر دفعه مطالعه آن را به تعویق انداختید. تکنیک ۵ دقیقه به شما کمک می‌کند که تا حد زیادی از این دام بزرگ اهمال کاری خود را رها کنید. این تکنیک به شما می‌گوید که هر وقت چنین حسی به شما دست داد یعنی کاری را بدون علت منطقی و فقط از روی تنبلی و اهمال کاری به تعویق انداختید، فقط ۵ دقیقه از آن کار را انجام دهید و به خودتان قول دهید که بعد از آن ۵ دقیقه اگر دوست نداشتید می‌توانید آن کار را به راحتی ترک کنید. نکته جالب این تکنیک همین جاست اغلب کسانی که ۵ دقیقه را تمام می‌کنند دوست دارند ۵ دقیقه دوم را شروع کنند و همین‌طور ۵ دقیقه سوم و ...



تنها راز موفقیت

وقتی سراغ کتاب‌های فرهنگ لغت می‌رویم و کلمه راز را جستجو می‌کنیم با این معانی روبه‌رو می‌شویم: نهانی، سر، رمز. آنچه در دل نهفته باشد. چیزی که باید پنهان داشت یا به اشخاص مخصوص گفت.

شاید برای شما عجیب باشد ولی این مطلب عین واقعیت است که موفقیت هیچ رمز و رازی ندارد که پنهان باشد بلکه موفقیت اصولی دارد که هر کس به آن‌ها متعهد و مقید باشد؛ بدون شک به خواسته‌ها و اهداف خود خواهد رسید. رعایت نکات همین کتابی که هم اکنون در دست گرفته‌اید بدون شک می‌تواند معجزه بزرگی در زندگی شما ایجاد کند.

قدرت ذهن

اجازه بدهید این بخش را با جمله جالب آلبرت انیشتین شروع کنم که او همیشه می‌گفت: "اگر انسان‌ها در طول عمرشان استفاده از قدرت ذهنشان یک میلیونوم استفاده از معده‌شان بود اکنون دنیا تعریف دیگری داشت."

درباره قدرت ذهن انسان، تابه‌حال مقاله‌ها و کتب بسیاری نوشته شده است حتی در بسیاری از فیلم‌های قهرمانی چنین چیزی را دیده‌اید که به قدرت ذهن انسان اشاره می‌کند؛ اما بسیاری از انسان‌ها هرگز به این قدرت بی‌نهایت پی نبرده‌اند.

تحقیقات علمی بر روی مغز انسان دانشمندان را به این نتیجه رساند که قدرتمندترین چیز بر روی کره زمین مغز انسان است. این مغز ماست که بر اساس اطلاعات فراوانی که از پیرامون خود می‌گیرد، انتخاب می‌کند که ما چگونه زندگی کنیم. ویلیام جیمز پدر روانشناسی مدرن آمریکا بر این عقیده بود که ضمیر ناخودآگاه هر تصویری را که ضمیر خودآگاه به آن بدهد چاپ خواهد کرد، مخصوصاً آن که پشتوانه‌ای قدرتمند به نام ایمان داشته باشد.

 **اگر بخواهم در یک جمله حق مطلب را برایتان ادا کنم باید بگویم که استفاده درست از مغز، تفاوت بین انسان‌های موفق و ناموفق را ایجاد می‌کند.**

آلن ریچاردسون مربی بسکتبال و روانشناس بزرگ، برای اثبات قدرت تجسم یک آزمایش جالب را ترتیب داد. او یک گروه از بازیکنان بسکتبال را جمع کرد و آن‌ها را به سه دسته تقسیم کرد، او می‌خواست اثربخشی تجسم را در این آزمایش نشان دهد تا مشخص شود که کدام گروه بهتر پرتاب سه امتیازی انجام می‌دهد. سه گروه به شرح زیر بودند:

گروه اول: هر روز ۲۰ دقیقه تمرین پرتاب می‌کردند.

گروه دوم: فقط پرتاب را تجسم می‌کردند و دیگر تمرین عملی انجام نمی‌دادند.

گروه سوم: نه تمرین می‌کردند و نه تمرین تجسم.



نتایج این آزمایش شگفت‌انگیز بود. گروهی که فقط تجسم می‌کردند و تمرین نمی‌کردند، در پرتاب‌های خود پیشرفت فوق‌العاده‌ای کرده بودند و امتیازهای آن‌ها بسیار نزدیک به امتیازهای گروهی بود که هر روز ۲۰ دقیقه تمرین پرتاب آزاد را انجام می‌دادند. پس بهترین مدل این است که تمرین ذهنی را کنار تمرین فیزیکی انجام دهیم تا بالاترین نتایج برای ما ایجاد شود. امروزه تمامی ورزشکاران و کارآفرینان معروف جهان در تیم خود از یک روانشناس استفاده می‌کنند تا آن‌ها را به لحاظ ذهنی نیز برای انجام کارها آماده کند.

قانون ۵ ثانیه

حتماً برای شما هم پیش‌آمده که تصمیم می‌گیرید برای شروع کاری و یا زدن حرفی اما گویا چیزی از درون شما را نگه می‌دارد و شما هیچ‌گاه آن کار را انجام نمی‌دهید؛ با رعایت این قانون شما هم از این دام که باعث توقف یا کندی مسیر رشد شما می‌شود نجات پیدا کنید. این قانون را برای بار اول خانم مل رابینز که زندگی بسیار سختی را هم سپری کرده، بیان کرده است. قانون ۵ ثانیه می‌گوید اگر شما تصمیم به انجام کاری دارید فقط ۵ ثانیه وقت دارید که آن را انجام دهید در غیر این صورت مغز شما، جهت نگه‌داشتن در محل ایمن خود شما را از انجام آن کار باز می‌دارد. خانم مل رابینز در کتاب قانون ۵ ثانیه خود می‌گوید: شما قرار است چیز فوق‌العاده‌ای یاد بگیرید - تنها پنج ثانیه زمان لازم است تا زندگی‌تان را تغییر دهید. به نظر کلاهبرداری می‌آید، مگر نه؟ کلاهبرداری نیست؛ کاملاً علمی است.

به شما ثابت خواهم کرد. شما زندگی تان را هر بار با یک تصمیم پنج ثانیه‌ای تغییر می‌دهید. درواقع، این تنها راه تغییر زندگی است. این داستان واقعی قانون ۵ ثانیه است: این که این قانون چیست، چرا جواب می‌دهد و چطور توانسته زندگی افراد را در سراسر دنیا دگرگون سازد. یادگیری این قانون ساده و تأثیرش عمیق است. این قانون راز تغییر همه چیز است. وقتی این قانون را فراگرفتید، می‌توانید بلافاصله آن را به کار بندید. این قانون به شما کمک می‌کند هر روز با اعتمادبه‌نفس و شجاعت بیش‌تری زندگی کنید، عشق بورزید، کار کنید و حرف بزنید. یک بار از آن استفاده کنید و هرگاه به آن نیاز پیدا کنید، در اختیار تان خواهد بود.

من قانون ۵ ثانیه را زمانی ایجاد کردم که همه چیز در زندگی‌ام داشت از هم می‌پاشید. وقتی می‌گویم همه چیز، منظورم همه چیز است: زندگی زناشویی، اوضاع مالی، مسیر شغلی و عزت‌نفسم. من از این ابزار برای کنترل و بهبود همه چیز استفاده کرده‌ام، از اعتمادبه‌نفس گرفته تا گردش مالی، از ازدواج تا مسیر شغلی و از بهره‌وری گرفته تا تربیت فرزندان. من از چک برگشتی به چک‌های هفت رقمی و از دعوا با شوهرم به جشن گرفتن به مناسبت بیستمین سالگرد ازدواج‌مان رسیده‌ام. دلهره‌ی خودم را مداوا کردم، دو کسب‌وکار کوچک را ساختم و فروختم، به تیم‌های CNN و مجله‌ی موفقیت پیوستم و حالا هم یکی از پُرکارترین سخنرانان دنیا هستم. من تاکنون هیچ‌گاه تا این حد احساس کنترل، شادی و آزادی نکرده‌ام. بدون این قانون هیچ یک از این کارها را نمی‌توانستم انجام دهم.



قانون ۸۰/۲۰

یک اقتصاددان ایتالیایی به نام ویلفردو پارتو، در پی تحقیقات و آزمایشاتی به این باور رسید که ۸۰٪ کارهای ما و نتایج دلخواه؛ متأثر از ۲۰٪ کارهای ما می‌باشد. قانون پارتو یکی از سودمندترین و مفیدترین قوانین مدیریتی می‌باشد بدین معنی که ۸۰٪ از راندمان کاری شما تنها مربوط به ۲۰٪ از فعالیت‌هایتان در حل مسئله مذکور بوده است. بسیاری از کارها و فعالیت‌های ما در طی روز نه تنها مفید نیستند؛ بلکه مضر هم هستند و ما می‌توانیم آن‌ها را از لیست کاری خود حذف کنیم و انرژی و وقت خود را صرف انجام کارهایی نماییم که بازده مطلوب‌تری داشته و احساس رضایتمندی بیشتری در ما ایجاد می‌کند.

حال به چند مثال در این زمینه توجه کنید:

۸۰٪ سود حاصل در شرکت‌ها تنها نتیجه ۲۰٪ از محصولات یا خدماتی هستند که ارائه می‌دهند.

۸۰٪ از فضای اتاق یا انباری شما تنها به وسیله ۲۰٪ از لوازم مورد نیازتان پر شده است.

۸۰٪ نتایج کاری شما حاصل ۲۰٪ از کارهایی است که در طول روز انجام می‌دهید.

شگفت‌انگیز است. وقتی بیشتر دقت می‌کنیم می‌بینیم مسائل بیشتری از این قاعده تبعیت می‌کنند.

این قاعده چگونه می‌تواند به ما کمک کند؟

ارزش اصل پارتو برای یک مدیر، کارگر، دانش‌آموز و یا هر کس دیگر در این است که به او متذکر می‌شود بر ۲۰ درصد چیزهای مهم تمرکز کند. از میان کارهایی که در طول روز انجام می‌دهیم، تنها ۲۰ درصد دارای اهمیت واقعی هستند. آن ۲۰ درصد، ۸۰ درصد نتایج را تولید می‌کنند. باید این موارد مهم را شناسایی نموده و بر آن‌ها تمرکز کرد. برنامه کاری روزانه خود را مرور کنید. اگر بتوان از موردی صرف‌نظر کرد، اگر چیزی از قلم افتاده است، بدانید که به آن ۲۰ درصد امور مهم تعلق ندارد.

اصل پارتو و یا به عبارتی قاعده ۸۰/۲۰ می‌تواند به عنوان یک یادآوری روزانه در خدمت ما باشد و به ما یادآور شود که ۸۰ درصد زمان و انرژی خود را بر ۲۰ درصد آنچه واقعاً مهم است، متمرکز کنیم. تنها هوشمندانه کار نکنید، بلکه هوشمندانه بر روی چیزهای درست و مهم کار کنید.

۲۰ درصد ارزشمند کاری شما چیست؟

فکر کنید تا دریابید قانون ۸۰/۲۰ چگونه در زندگی کاری شما اجرا می‌شود. بررسی کنید و ببینید ثمربخش‌ترین فعالیتی که در طول یک هفته کاری انجام می‌دهید، چیست؟

حالا تخمین بزنید که حقیقتاً چقدر زمان صرف انجام آن فعالیت می‌کنید. این سؤال برای مدیران، هنرمندان، مجریان، معلمان و پزشکان مطرح شد و اغلب



آن‌ها پاسخ دادند که تنها ۱۰ تا ۲۰ درصد زمان خود را به انجام سودمندترین و مؤثرترین کارشان می‌پردازند. طبیعتاً این بدان مفهوم است که بیشترین اوقات آن‌ها صرف اموری می‌شود که ارزش کمتری تولید می‌کنند.

بنابراین، به‌خوبی می‌توان دریافت که چرا اکثر مردم هیچ‌گاه به بالاتر از حد متوسط نمی‌رسند، زیرا اغلب آنان در حال هدر دادن وقت ارزشمندشان هستند. مفاهیم قانون ۸۰/۲۰ ساده هستند. اگر شما بتوانید زمان بیشتری را صرف آن ۲۰ درصد فعالیت‌های کلیدی بکنید، بازده بسیار بیشتری خواهید داشت (و در نتیجه به پول و نتایج بیشتری دست پیدا می‌کنید).

می‌توانید قانون ۸۰/۲۰ را در محیط کاری خود به کار بندید. آیا وسایلی را که ۸۰ درصد مواقع لازم دارید (ماشین دوخت، چسب، پوشه‌های پروژه‌های در دست اقدام، و غیره) در دست‌رسان هستند یا اینکه میز شما انباری است از وسایلی که کمتر از ۲۰ درصد اوقات استفاده می‌کنید؟ پس وسایلتان را بر اساس نیازتان مرتب کنید.

فرآیند اجرای قانون ۸۰/۲۰ نیز به همین سادگی است: آن ۲۰ درصد فعالیت با ارزش خود را شناسایی کرده و بیشتر انجام دهید. بنابراین، تکرار می‌کنم: «آن ۲۰ درصد فعالیت‌های با ارزش خود را شناسایی کرده و آن‌ها را بیشتر انجام دهید».

جهت مطالعه ادامه کتاب
لطفاً نسخه کامل کتاب را
خریداری نمایید