

دفترچه طراحی عادت‌های

افراد فوق موفق

بخش دهم



- بررسی دو عادت بسیار سمی و شایع (قسمت دوم) ۱
- گام اول: در ابتدا و انتهای روز، لیوان ذهن‌تان را تمیز و پاکیزه کنید ۳
- گام دوم: ساعت‌های خاموشی اینترنت را تنظیم کنید ۵
- گام سوم: از قانون ۵ ثانیه استفاده کنید ۸
- گام چهارم: زمان آزادتان را مدیریت کنید ۹



بررسی دو عادت بسیار سمی و شایع (قسمت دوم)

از بین بردن عادت دنبال کردن اخبار منفی و گشت و گذار در شبکه‌های اجتماعی

آیا تا به حال شده است با خواندن چند خبر منفی در ابتدای صبح تمام انگیزه خود را برای دنبال کردن اهدافتان از دست دهید؟



متأسفانه در حال حاضر عادت دنبال کردن اخبار منفی در جامعه بسیار شایع شده است و به نوعی رفتار عادی تبدیل شده است. عادت دنبال کردن اخبار منفی آنچنان

عادت مخربی است که به تنهایی می‌تواند شما را از دستیابی به اهدافتان باز دارد، زیرا این عادت به نحوی قاتل انگیزه و روحیه شماست. کافی است چند دقیقه در اینستاگرام اخبار منفی را مشاهده کنید، خودتان متوجه خواهید شد که از لحاظ ارتعاشی در پایین‌ترین سطح قرار می‌گیرید.

همانطور که می‌دانید احساسات شما تعیین‌کننده سطح ارتعاشی شما هستند و سطح ارتعاشی شما نشانگر میزان انگیزه، روحیه و انرژی شماست. اگر بالاترین سطح ارتعاشی مربوط به احساس عشق و شکرگزاری باشد، پایین‌ترین سطح ارتعاشی را می‌توانیم به احساس ناامیدی و ترس اختصاص دهیم. به نظر شما بعد از چند دقیقه مشاهده اخبار منفی، چه احساسی دارید؟ ترس و ناامیدی.

بله، چند دقیقه مشاهده اخبار منفی کافی است تا از تمام اهداف و خواسته‌هایتان فاصله بگیرید!

آیا تا به حال در بزرگراهی چندین کیلومتر در ترافیک گرفتار شده‌اید و دلیل ترافیک را هم ندانید؟ در اغلب موارد وقتی نزدیک محل حادثه می‌شویم می‌بینیم تصادف خیلی وقت هست تمام شده است و به کنار بزرگراه منتقل شده است. اما دلیل اصلی ترافیک این بوده که مردم سرعتشان را کم می‌کنند و سرشان را از خودروهایشان بیرون می‌آورند تا ببینند چه اتفاقی افتاده است. چه دلیلی دارد انسان‌هایی که ادعای خوب بودن دارند مشتاق دیدن چنین صحنه غم‌انگیزی باشند؟

در واقع تمایل به دیدن صحنه‌های دلخراش و منفی میراث ژنتیکی ماست. رسانه‌ها از این موضوع کاملاً باخبر هستند و اخبار مهیج و منفی را با جذاب‌ترین عناوین ممکن مطرح می‌کنند.





اگر در گذشته فقط چند روزنامه وجود داشت، در حال حاضر صدها صفحه خبری در اینستاگرام وجود دارند که از هر طریقی این اخبار منفی و دلخراش را به گوش شما می‌رسانند. شبکه‌های خبری تمرکزشان بر روی اخبار غم‌انگیز، قتل، جنگ و اوضاع بد اقتصادی است. آن‌ها در طول روز اینگونه اخبار را از سراسر جهان جمع‌آوری می‌کنند و با تمام امکاناتی که در اختیار دارند آن‌ها را به گوش مردم می‌رسانند. جالب است که بدانید در طی همان ۲۴ ساعت اتفاق‌های عالی و شگفت‌انگیزی هم در جهان رخ داده است، اما خبری از این رویدادهای مثبت به گوش شما نمی‌رسد.

اشکال اصلی شبکه‌های خبری این است که در اثر تکرار زیاد اخبار منفی ما را به این باور می‌رسانند که این جهان جای بد و خطرناکی برای زندگی کردن است. هنگامی که چنین باورهای محدودی در ذهن شما تثبیت شوند، دیگر نمی‌توانید از ظرفیت‌ها و توانایی‌های نامحدود ذهن‌تان بهره‌مند شوید، قدرت خلاقیت از شما گرفته می‌شود و از رشد و پیشرفت باز خواهید ماند.

به عبارتی ذهن ما برای دریافت اطلاعات منفی برنامه‌ریزی شده است. یادتان باشد، زمانی که مغز برای انجام کاری برنامه‌ریزی می‌شود به این معناست که عادت‌ها به وجود آمده است که به صورت ناخودآگاه آن را انجام می‌دهید، شما به صورت ناخودآگاه وارد پیچ‌های اخبار منفی در اینستاگرام می‌شوید و ناگهان به خودتان می‌آیید و متوجه می‌شوید حدود ۳۰ دقیقه ذهن خود را با انواع و اقسام اخبار منفی بمباران کرده‌اید.

به نظر‌تان بیشتر اوقات به چه چیزی می‌اندیشید؟ جواب این است:

هر آنچه که می‌بیند و یا می‌شنوید یا همان ورودی‌های ذهنتان.

بنابراین باید خیلی مراقب ورودی‌های ذهنتان باشید، این جمله را همواره به یاد داشته باشید:

اگر ورودی‌ها آشغال باشند خروجی‌ها هم آشغال خواهند بود.





اگر شما تصمیم دارید بدنی سالم داشته باشید اولین کاری که باید کنید این است که از غذاهای کم ارزش و مضر دوری کنید. به طور مشابه اگر می‌خواهید ذهنی سالم و قوی داشته باشید باید تا می‌توانید آن را با اطلاعات مثبت و با ارزش تغذیه کنید. آیا شما از آن دسته افرادی هستید که مغزتان را با اخبار شبانه تغذیه می‌کنید و یا این که آن را با مطالعه کتاب‌های الهام بخش تغذیه می‌کنید؟ ورودی‌های ذهن شما در نهایت تاثیر بسیار زیادی در روند پیشرفت شما خواهند داشت.

البته کنترل این ورودی‌ها به همین سادگی‌ها نیست. زیرا روزانه از هر طرف با اخبار و ورودی‌های منفی و مخرب بمباران می‌شوید. باید مراقب باشید و از ورود هر گونه اطلاعات منفی که باعث کاهش قدرت خلاقیت و نبوغ شما می‌شود جلوگیری کنید. علاوه بر این مغز شما به صورت طبیعی به دنبال اخبار و ورودی‌های منفی است. وظیفه مغز شما این نیست که شما را به اهداف والایتان برساند، مغز فقط یک وظیفه دارد و آن هم بقاء شماست. مغز مدام به دنبال خطرات و کمبودها است، به عبارت دیگر مغز برای یافتن عوامل منفی برنامه‌ریزی شده است. به همین دلیل است که اخبار منفی مانند کاهش منابع آب و یا اوضاع بد اقتصادی انقدر برای مردم جذاب هستند. شبکه‌های خبری رادیویی و تلویزیونی هم این موضوع را به خوبی می‌دانند به همین دلیل اخبار آن‌ها گلچینی از دزدی، آتش سوزی، رکود و تورم اقتصادی است.

اگر کنترلی آگاهانه بر ورودی‌های ذهنتان نداشته باشید و ذهنتان را به حال خودش رها کنید، در طول روز فقط به دنبال خطرات و ورودی‌های منفی است. خبر خوب این است که اگر بخواهیم می‌توانیم ذهنمان را از نو برنامه‌ریزی کنیم و ورودی‌های ذهنمان را آگاهانه انتخاب کنیم.

در ادامه پنج گام را با شما به اشتراک می‌گذاریم که با به کارگیری آن‌ها طی چند هفته می‌توانید عادت دنبال کردن اخبار منفی و گشت و گذار بیهوده در صفحات مجازی را از بین ببرید.

گام اول: در ابتدا و انتهای روز، لیوان ذهن تان را تمیز و پاکیزه کنید.

فرض کنید ذهن شما یک لیوان خالی است و هر آنچه درون آن بریزید در خود نگه می‌دارد. اخبار منفی، مصاحبه‌های تلویزیونی بی‌محتوا، همانند آب آلوده و بد بو هستند. نتایج شما در زندگی یا همان خروجی‌ها باید از میان این آب آلوده عبور کند، به همین دلیل شک نداشته باشید که نتایج



شما نامطلوب خواهند بود. تمام آن مدتی که در هنگام رانندگی مشغول گوش دادن به اخبار منفی، جنایت، مرگ، رکود و اوضاع بد اقتصادی هستید، در حال آلوده کردن ذهنتان هستید و در نهایت دستاوردهای شما که همان خروجی های ذهن شما هستند تحت تاثیر همین ورودی های آلوده قرار می گیرند. اما خبر خوب این است که اگر یک لیوان که محتوی آب آلوده است، به اندازه کافی زیر شیر آب تمیز بگیرید، آب تمیز و پاک جای آب آلوده را می گیرد.

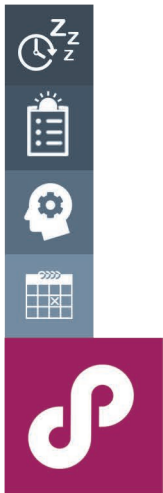
حال سوال اینجاست که آن آب پاک چیست؟ **ورودی های مثبت، الهام بخش و**

انگیزش بخش. این ورودی های مثبت می تواند شامل داستان زندگی افراد موفق باشد که با وجود شرایط سخت به موفقیت های بزرگ دست یافتند. تفکرات و ایده هایی که بر فراوانی و بیکران بودن نعمات تاکید دارند. بررسی الگوهایی که غیرممکن را ممکن کرده اند و هر ورودی خوب دیگری که وجود شما را سرشار از انرژی مثبت می کند.

بنابراین صبح خود را با مطالعه کتاب های الهام بخش آغاز کنید و شب خود را با مطالعه در زمینه رشد شخصی به پایان برسانید. این کار باعث می شود حتی اگر در طی روز با اطلاعات و اخبار منفی مواجه شده باشید، این ورودی های منفی خنثی شوند.

اهمیت داشتن روال های صبحگاهی و شبانه گاهی در اینجا مشخص می شود. مهم نیست در طول روز چه اتفاقاتی برای شما می افتد، شما باید روال های صبحگاهی و شبانه گاهی ثابتی برای خود داشته باشید. اگر بخشی از روال صبحگاهی شما مطالعه ۱۰ صفحه کتاب انگیزشی باشد و بخشی از روال شبانه گاهی شما مطالعه ۱۰ صفحه کتاب رشد شخصی تان باشد با موفقیت می توانید در ابتدا و انتهای روز لیوان ذهن تان را تمیز و پاکیزه کنید و اطلاعات منفی را خنثی کنید.





هشدار:

صبح‌ها هرگز وارد شبکه‌های اجتماعی نشوید

خودتان را متعهد کنید که در چند ساعت اولیه صبح به هیچ وجه وارد شبکه‌های اجتماعی نشوید. مگر اینکه بخواهید به صورت مستقیم وارد یک صفحه انگیزشی شوید و مطالب انگیزشی آن صفحه را مطالعه کنید. در غیر این صورت به هیچ وجه به گشت‌وگذار در شبکه‌های اجتماعی مشغول نشوید چون کافی است با چند خبر منفی مواجه شوید و از همان ابتدای صبح تمام انرژی و انگیزه‌تان را برای دنبال کردن اهداف‌تان از دست دهید.

گام دوم: ساعت‌های خاموشی اینترنت را تنظیم کنید

اگر در گذشته فقط چند روزنامه وجود داشت که اخبار منفی را در جامعه پخش می‌کرد، در حال حاضر صدها صفحه خبری در اینستاگرام و دیگر شبکه‌های اجتماعی وجود دارند که از هر طریقی در حال پخش اخبار منفی هستند. بنابراین در حال حاضر نقش اصلی در اشاعه اخبار منفی را اینترنت ایفا می‌کند. اینترنت فضای بسیار قدرتمند و سودمندی است اما اگر استفاده کردن از آن را کنترل نکنید به معنای واقعی می‌تواند زندگی شما را مختل کند.

کال نیوپورت در کتاب «کار عمیق» تکنیکی را مطرح می‌کند با عنوان «تنظیم ساعت‌های خاموشی اینترنت». بر اساس این تکنیک شما بازه‌های زمانی را برای اتصال به اینترنت مشخص می‌کنید و خارج از این بازه‌های زمانی اینترنت موبایل و یا وایرلس خانه را خاموش می‌کنید.

در ادامه دو دلیل اصلی را مطرح می‌کنیم که چرا باید اینترنت خود را در خارج از بازه‌های تعیین شده خاموش کنید.

۱. پیام‌هایی که به گوشی‌تان می‌آیند حواس شما را پرت می‌کنند

یکی از مهم‌ترین اصول برای بهره‌وری بالا و انجام دادن کار عمیق، پرهیز از هرگونه حواس‌پرتی است. در حال حاضر اکثر مکالمات و پیام‌ها از طریق پیام‌رسان‌ها و شبکه‌های اجتماعی فرستاده می‌شود. بنابراین احتمال اینکه در بازه ۹۰ دقیقه‌ای که می‌خواهید بر روی پروژه‌ای تمرکز کنید، پیامی از جانب یکی از دوستان‌تان برای شما ارسال شود بسیار زیاد است. اگر در یک بازه ۹۰ دقیقه‌ای چند بار حواس شما به این پیام‌ها پرت شود، سطح بهره‌وری شما به شدت کاهش پیدا خواهد کرد، در حقیقت چنین حواس‌پرتی‌هایی شما را به طور کامل از انجام دادن کار عمیق خارج می‌کنند.

۲. در بازه‌های استراحت ناخودآگاه به گشت و گذار در شبکه‌های مجازی می‌پردازید

یکی از نکات مهمی که در دفترچه قبل به آن اشاره کردیم این بود که در زمان استراحت به هیچ وجه وارد شبکه‌های اجتماعی نشوید و مشغول وب‌گردی نشوید. زیرا این چنین کارهای سطحی نه تنها مغز شما را شارژ نمی‌کنند بلکه قدرت ذهن‌تان را در انجام کار عمیق کاهش می‌دهند.

فرض کنید شما بازه‌های ۹۰ دقیقه‌ای را برای انجام کارهایتان تعیین کرده‌اید و بین دو بازه ۹۰ دقیقه‌ای، ۳۰ دقیقه را برای استراحت در نظر گرفته‌اید. اگر در این هنگام اینترنت موبایل شما وصل باشد شک نکنید که به صورت ناخودآگاه موبایل‌تان را بر می‌دارید و شروع به گشت‌وگذار در فضای اینترنت می‌شوید. تاکید می‌کنم که این کار را کاملاً غیر ارادی انجام می‌دهید، اصلاً خودتان هم متوجه نخواهید شد! ناگهان به خود می‌آیید و می‌بینید در حال کامنت گذاشتن در زیر عکس یکی از دوستان‌تان هستید. شاید بگویید بعد از پایان ۳۰ دقیقه‌ی زمان استراحت، موبایل را کنار می‌گذارم و با حداکثر تمرکز وارد بازه ۹۰ دقیقه‌ای بعدی می‌شوم. مشکل این است که آن ۳۰ دقیقه به منظور استراحت و شارژ شدن مغز شما بوده است در حالی که شما با گشت و گذار در شبکه‌های اجتماعی نه تنها مغز خود را شارژ نکرده‌اید بلکه قدرت آن را در انجام کار عمیق کاهش داده‌اید و بدون شک ۹۰ دقیقه بعدی، بهره‌وری بسیار کمی خواهید داشت.





بنابراین همین حالا مشخص کنید که در چه ساعاتی از روز می خواهید اینترنت را روشن کنید و پیام ها و ایمیل های خود را چک کنید و همچنین گشتی در صفحات اجتماعی بزنید.

به طور مثال می توانید ۲ بازه ۳۰ دقیقه ای را به این کار اختصاص دهید. یک بازه ۳۰ دقیقه ای بعد از صرف ناهار و یک بازه ۳۰ دقیقه ای بعد از اتمام کارها. بنابراین در جدول برنامه ریزی تان می توانید دو بلوک زمانی ۳۰ دقیقه ای را به گشت و گذار در اینترنت اختصاص دهید.

نوع فعالیت	بلوک های زمانی
چک کردن پیام ها و ایمیل ها و گشت و گذار در اینستاگرام	۱ - ۱:۳۰
چک کردن پیام ها و ایمیل ها و وب گردی	۵ - ۵:۳۰

در خارج از این دو بازه زمانی باید خود را متعهد کنید که اینترنت خود را خاموش کنید. نگران نباشید، هیچ کس ناراحت نمی شود که با چند ساعت تاخیر پیامش را جواب دهید. در واقع کار کردن بر روی پروژه های تان و دستیابی به اهداف تان و تحقق رویاهایتان خیلی مهم تر از جواب دادن به چند پیام سطحی در دایرکت اینستاگرام تان است!

هشدار: یادتان باشد که در زمان های خاموشی اینترنت، مغز شما از هر ترفندی استفاده می کند تا شما را وسوسه کند اینترنت موبایل خود را روشن کنید و گشتی در فضای مجازی بزنید. اما شما باید در مقابل این وسوسه ها مقاومت کنید. خود به خود بعد از چند روز این روند برای شما عادی می شود و حلقه عادت های قدیمی شکسته می شوند.



گام سوم: از قانون ۵ ثانیه استفاده کنید.

همانطور که توضیح دادیم ذهن ما برای دریافت اطلاعات منفی برنامه ریزی شده است. زمانی که مغز برای انجام کاری برنامه ریزی می شود به این معناست که عادت به وجود آماده است که به صورت ناخودآگاه آن را انجام می دهید، شما به صورت ناخودآگاه وارد پیج های اخبار منفی در اینستاگرام می شوید و ناگهان به خودتان می آید و متوجه می شوید حدود ۳۰ دقیقه ذهن خود را با انواع و اقسام اخبار منفی بمباران کرده اید.

بنابراین طبیعی است که در روزهای اول که قصد از بین بردن عادت دنبال کردن اخبار منفی را دارید به صورت ناآگاهانه وارد وب سایت های خبری و پیج های منفی اینستاگرام شوید. باور کنید یا نه، این کار را به صورت ناخودآگاه انجام می دهید! اما بعد از اینکه متوجه شدید چندین دقیقه در حال دنبال کردن اخبار منفی شوید، با خود بگویید:

۱، ۲، ۳، ۴، ۵

و بلافاصله از آن سایت خبری خارج شوید.

این شمارش معکوس، باعث ایجاد اختلال در عادت تان می شود، و مغزتان نمی تواند بر روی کار دیگری غیر از شمردن، تمرکز کند، بنابراین حلقه عادت دنبال کردن اخبار منفی شکسته می شود.

پیشنهاد: طی چند هفته آینده پیشنهاد می کنیم به بخش محتوای ویژه سایت مراجعه کنید و به تدریج کتاب فوق العاده «قانون ۵ ثانیه» را مطالعه کنید.

گام چهارم: زمان آزادتان را مدیریت کنید



اگر گام دوم را به خوبی انجام دهید و نسبت به ساعت‌های خاموشی اینترنت متعهد باشید، با اجرای گام چهارم مشکلی ندارید. همانطور که در دفترچه قبل توضیح دادیم شما باید در زمانی مشخص دست از کار کردن بر روی پروژه‌ها و اهدافتان بکشید و استراحت کنید. هدف از زمان آزاد و استراحت این است که مغز شما شارژ شود تا بتوانید فردا صبح با حداکثر بازده و تمرکز دوباره مشغول کار عمیق شوید. بهترین فعالیت‌هایی که می‌توانید در زمان آزاد خود انجام دهید فعالیت‌های ورزشی، هنری، مطالعه کتاب و یا هر فعالیت دیگری است که از انجام دادن آن لذت می‌برید و بعد از انجام دادن آن‌ها احساس می‌کنید از لحاظ ذهنی شارژ شده‌اید.

شما باید برنامه‌ای برای زمان آزادتان داشته باشید و بدانید که می‌خواهید چه فعالیت‌هایی را انجام دهید، در غیر اینصورت حوصله‌تان سر می‌رود و خود به خود به سمت گشت‌وگذار در شبکه‌های اجتماعی می‌روید. نداشتن برنامه برای زمان آزادتان باعث می‌شود چندین ساعت را مشغول به وب‌گردی شوید و در تمام سایت‌های خبری سرک بکشید. همانطور که توضیح دادیم اینچنین فعالیت‌های سطحی توانایی مغز شما را برای انجام کار عمیق کاهش می‌دهند. این‌گونه فعالیت‌ها نه تنها مغز شما را شارژ نمی‌کنند بلکه باعث تضعیف قوای تمرکز شما می‌شوند. جای تعجب ندارد که روز بعد با بی‌حوصلگی از خواب بیدار شوید و هیچ تمرکزی در انجام کارهایتان نداشته باشید. بنابراین همین حالا از خودتان بپرسید که تصمیم دارید از وقت آزاد خود در هنگام عصر به چه نحوی استفاده کنید؟ از خودتان بپرسید از انجام دادن چه کارهایی لذت می‌برید؟ لیستی از این کارها تهیه کنید و عصرهایتان را به طور کامل به این کارها اختصاص دهید. همچنین در هنگام انجام این کارها، نسبت به ساعت‌های خاموشی اینترنت متعهد باشید.