

«بِسْمِ نَامِ خَالِقِ آرامش»

نام کتاب: ذهن و زمان

نام نویسنده: میرویس عبداللہ

تعداد صفحات: ۴۰ صفحہ

تاریخ انتشار: سال ۱۴۰۰



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

به نام خدا



نام کتاب: ذهن و زمان  
نویسنده: میرویس عبداللہی

مقدمه

فصل اول «آشنایی با ذهن»



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

معلومات مختصر درباره ذهن  
آشنایی با ذهن خودآگاه  
آشنایی با سایه شخصیت  
آشنایی با ذهن ناخودآگاه  
چگونه احساس در ما ایجاد میشود  
برنامه ریزی ذهن ناخودآگاه  
8 اسرار ذهن ناخودآگاه

## فصل دوم «آشنایی با زمان»

ساخت عادت

راهکار برای انجام عادت‌ها

برنامه ریزی

دزدان زمان

برنامه ریزی‌های ناخوشایند

## فصل سوم «اهمال کاری»



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اهمال کاری به دلیل حجم زیاد اطلاعات  
اهمال کاری به دلیل خستگی مکرر در روز  
اهمال کاری به دلیل نداشتن روحیه و انگیزه شاد  
چند عامل عمده اهمال کاری به طور مختصر  
تکنیک 5 ثانیه  
تکنیک 5 دقیقه

تابستان 1400



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## مقدمه

«با پول می‌توان ساعت خرید اما زمان نه»

«می‌توان کتاب خرید اما دانش نه»

چارلی چاپلین

هدف من از نوشتن این کتاب این است که شما را با 2 ابزار مفید آشنا سازم و آن 2 ابزار ذهن و زمان انسان است.

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که توماس ادیسون هم 24 ساعت وقت داشت، فیلیس فاگ هم 24 ساعت وقت داشت و ما انسان‌ها هم 24 ساعت وقت داریم. چرا آنها توانسته‌اند ولی ما نمی‌توانیم؟

آنها از ذهن خود و زمانی که در دست داشتند توانسته‌اند بهترین بهره را ببرند و به شخصی مشهور در دنیا تبدیل شوند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

البرت انیشتین فیزیکدان مشهور آلمانی که توانسته بود از 10 درصد مغز خود استفاده کند می‌گوید :

«اگر کسی پیدا شود که بتواند از 20 درصد مغز خود استفاده کند. می‌تواند دنیا را به چالش بکشد و تبدیل به ابرنابغه جدید جهان خواهد شد!»  
چرا آن شخص ما نباشیم؟ چرا باید ما هیچ دست آوردی در این دنیا نداشته باشیم؟

پیام بهرام پور در کتاب از شنبه می‌گوید :

«ما یک تانک داریم که با آن می‌توان کارهای زیادی انجام داد، یک هواپیما داریم که با آن می‌توان کل دنیا را سفر کرد. هر روز ما آن هواپیما را سوار می‌شویم و تا ناوایی می‌رویم و نان می‌خریم.» خنده دار نیست؟ شاید می‌توان گفت که گریه دار هم هست اما خیلی از ما با ذهن و زمانی که در اختیار خود داریم همین کار را انجام می‌دهیم!

# فصل اول

## آشنایی با ساختار ذهن

### معلومات مختصر

ذهن در واقع از دو بخش اساسی ساخته شده است ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاه، ذهن ناخودآگاه چند برابر بزرگتر از ذهن خودآگاه است که



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

برخی اشخاص آن را به نام غول ذهنی می‌نامند. جالب است بدانید 95 درصد فعالیت‌های ما را ذهن ناخودآگاه برای ما می‌گیرد.

ذهن موجودی است مجازی، ذهن خوب یا بد نداریم ذهن یا تحت کنترل است یا خارج از کنترل، ذهن تحت کنترل صاحب خود را به موفقیت می‌رساند و ذهن خارج از کنترل صاحب خود را به سمت ناکامی و شکست می‌رساند.

برخی اشخاص به اشتباه خود را تحت کنترل ذهن خود قرار می‌دهند و همین سبب باعث می‌شود ذهن‌شان کارهای‌شان را به عهده بگیرد و همیشه از آنها جلوتر باشد.

در میان ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاه پدیده‌ای به نام سایه وجود دارد. سایه چیست؟

فیلترهایی که از سمت ضمیر ناخودآگاه به سمت ضمیر خودآگاه می‌آید را پدیده‌ای به نام سایه پوشانیده است، این فیلترها ترس‌های ما و اتفاقاتی است که ما حاضر به باورش نیستیم، در واقع ذهن خودآگاه به سایه اجازه دخول نمی‌دهد و سایه در میان ذهن خودآگاه و ناخودآگاه قرار دارد. انباشته شدن حجم زیاد ترس‌ها و اتفاقات ناخوشایند در سایه باعث ایجاد سرطان می‌شود.

گاهی اوقات سایه در بسیاری از بحران‌ها در حالت خواب با پیغام‌ها و تصاویر و اشکال خود را تخلیه می‌کند زیرا در هنگام خواب ذهن خودآگاه وجود ندارد و فقط ذهن ناخودآگاه فعال است.

ما تقریباً در بیشتر عملکردهای ذهن خود دخیل هستیم و می‌توانیم ذهن خود را تحت کنترل خود قرار دهیم. یادتان باشد که کنترل کردن ذهن به معنای کنترل زندگی می‌باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## چند نکته برای کنترل ذهن

1. از انجام کارهای روتین جلوگیری کنید و در واقع نگذارید مغز یک قدم از شما جلوتر باشد و بداند شما در طول روز به انجام چه کارهایی مشغول هستید.

2. برای یک ساعت تمرین در لحظه زیستن و روزه پرهیز از افکار منفی را داشته باشید. بهتر است این تمرین در اول صبح انجام شود.

3. با ترس‌های‌تان مواجه شوید و اتفاقات ناخوشایند گذشته را با انجام کارهای لذت بخش کاملاً فراموش کنید.

حال به طور کامل با این ذهن‌ها آشنا می‌شویم.

## آشنایی با ذهن خودآگاه

ذهن خودآگاه از طریق حواس پنج‌گانه با دنیای بیرون ارتباط برقرار می‌کند و از آن مطلع می‌شود.

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که در انجام برخی امور اهمال‌کاری کنید و آن کار را به وقت دیگر موکول کنید. مثلاً تصمیم می‌گیرید از فردا زودتر بیدار شوید و ورزش کنید اما وقتی فردا می‌رسد نه حوصله دارید که از خواب بیدار شوید و نه ورزش انجام دهید و باز تصمیم می‌گیرید از فردای روز بعد زودتر بیدار شوید و همین داستان دوباره تکرار می‌شود. در واقع این اهمال‌کاری به ذهن خودآگاه بستگی دارد.

ذهن خودآگاه بخش ذهن اهمال‌کار انسان است که در طول روز اهمال‌کاری‌های زیادی را انجام می‌دهد، به همین خاطر است که 95 درصد تصمیمات‌مان را ذهن ناخودآگاه برای ما می‌گیرد و ذهن خودآگاه فقط



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



5% فعالیت‌ها را به عهده می‌گیرد. البته باید بدانید که ذهن خودآگاه ذهن منطقی ما نیز هست.

این نکته را در نظر داشته باشید که هر چه قدر ذهن خودآگاه اهمال‌کار تر باشد به همان اندازه ذهن ناخودآگاه چالاک‌تر است و سریع‌تر عمل می‌کند.

شما می‌توانستید جایگاهی بسیار بالاتر از جایگاه فعلی خود داشته باشید اما به خاطر اهمال‌کاری ذهن خودآگاه به هیچ‌مقامی دست پیدا نکردید و فعلاً به همین جایگاه بسنده کرده‌اید.

پیش‌خود فکر کنید اگر از اوایل زندگی خود اهمال‌کاری نمی‌کردید و هدف داشتید الان به کجا رسیده بودید.

منشأ بزرگ اهمال‌کاری انسان این است که به جای کنترل ذهن خود، خود را تحت کنترل ذهن قرار می‌دهند.

می‌خواهم این را بدانید که در مغز 85 میلیارد نورون وجود دارد که اگر انسان بخواهد آن نورون‌ها را شبانه روز بشمارد سه هزار سال طول می‌کشد، پس با وجود این فکر می‌کنید مغز خسته می‌شود؟

## اقدامک

لطفاً از همین الان یک ورق بردارید و خانه خالی‌هایی را در آن ورق رسم کنید، و هر وقت مغز شما در انجام کاری خواست اهمال‌کاری کند آن ورق را بردارید و یکی از آن خانه خالی‌ها را تیک بزنید و فوراً آن کار را انجام دهید. پس از آن که تمام خانه خالی‌ها پر شد جایزه‌ای برای خود تعیین کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مثلاً من می‌خواهم مسواک بزنم اما اهمال کاری می‌کنم فوراً آن ورق را در می‌آورم و یک خانه خالی را تیک می‌زنم و بعد آن کار را انجام می‌دهم و به محض آن که خانه خالی‌های آن ورق پُر شد، به سینما می‌روم و یک فیلم کمدی تماشا می‌کنم.

## سایه شخصیت

تعارض میان آنچه هستیم و آنچه می‌خواهیم باشیم را سایه شخصیت می‌گویند.

ما همه ترس‌هایی داریم که فکر می‌کنیم اگر بخش تاریک یا سایه شخصیت ما آشکار شود اثر تاریکی سایه روی زندگی ما تأثیر می‌گذارد و باعث شرمساری ما می‌شود، یعنی ما فکر می‌کنیم با آشکار کردن سایه بدترین کابوس‌های ما جان می‌گیرد.

جالب است بدانید همه اشخاص سایه‌هایی دارند بعضی‌ها با آن سایه‌ها روبه‌رو شدند و بعضی دیگر هنوز هم خود را در معرض خطر سایه‌ای می‌بینند که اگر آشکار شود به کلی نابود خواهند شد.

فرار از سایه شخصیت فقط باعث قدرتمندتر شدن سایه می‌شود. اگر ما آنچه که هستیم را نپذیریم مطمئناً اثر سایه ما را غافل‌گیر خواهد کرد.

اگر با سایه شخصیتی خود روبه‌رو شویم چه می‌شود؟

به جای شرم احساس شفقت می‌کنیم، به جای خجالت زدگی شجاعت به دست می‌آوریم و به جای محدودیت آزادی را تجربه می‌کنیم. در واقع سایه راهی برای رسیدن به عظمت انسانی است.

اگر سایه پنهان باقی بماند مانند صندوق رازهایی است که می‌ترسیم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روزی آشکار شود ولی اگر در جعبه را بگشاییم متوجه می‌شویم که سایه می‌تواند ما را به سوی موفقیت ببرد.

چه زمانی سایه بر ما غالب خواهد شد؟

تا زمانی که ما آنچه هستیم را نپذیریم اثر سایه مانع شادمانی ما می‌شود.

سایه مشکلی نیست که باید حل شود و یا دشمنی نیست که باید شکست داده شود، بلکه سایه یک معلم است که نقص‌های ما را بیان می‌کند و ما را به سوی موفقیت جهت‌دهی می‌کند.

## اقدامک

از همین حالا شروع کنید و با ترس‌های‌تان یکی یکی روبه‌رو شوید و این نکته را فراموش نکنید که همه دارای سایه شخصیت می‌باشند یا به عبارت دیگر همه دارای نقص‌هایی می‌باشند.

## ذهن ناخودآگاه

ذهن ناخودآگاه به عنوان مخزنی از احساسات، افکار، نیازها و خاطرات تعریف می‌شود که خارج از خودآگاه ما می‌باشند.

فردی که از پرنده می‌ترسد ممکن است که در کودکی برای او اتفاقی ناخوشایند در این مورد افتاده باشد که حتی آن را به یاد هم ندارد اما تأثیر ترس آن در سن بزرگسالی نمایان می‌شود.

در واقع ذهن ناخودآگاه مانند مخزنی از خاطرات، اندیشه‌ها، احساسات، آرزوها و... است که ما از آن بی‌خبر هستیم. این مخزن اسرار بنابر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تجربه‌های ما روی تصمیم‌گیری ما تأثیر می‌گذارد. پس می‌توان گفت کنترل آن سبب رسیدن به نتایج مطلوب می‌شود.

## چگونه احساس در ما ایجاد می‌شود؟

مردم طبق اتفاقاتی که در اطرافشان رخ می‌دهد، فکر می‌کنند. آنها اطلاعات بیرونی را دریافت می‌کنند، در ذهنشان به آن فکر می‌کنند، برای آن تصویرسازی می‌کنند. سپس آن را به درون ذهن ناخودآگاهشان می‌فرستند و در نتیجه، طبق آن احساسی برای خود ایجاد می‌کنند.

ذهن ناخودآگاه توانایی تغییر زندگی‌تان را دارد کسی که از بچه‌گی در خانواده ی فقیری به دنیا آمده باشد. در بزرگسالی نیز فقیر می‌شود حتی اگر در لاتاری هم برنده شود باز هم به زودی آن ثروت را از دست می‌دهد. مگر اینکه تغییری در باورهای خود ایجاد کند و ذهن ناخودآگاه خود را دوباره برنامه ریزی کند.

ذهن ناخودآگاه تا سن 7 سالگی برنامه ریزی می‌شود و توسط همین برنامه ریزی آینده انسان را می‌سازد.

نگران نباشید اگر شخصی بخواهد می‌تواند ذهن ناخودآگاه را دوباره برنامه ریزی کند.

## برنامه ریزی ذهن ناخودآگاه

دو راه برای برنامه‌ریزی ذهن ناخودآگاه وجود دارد.

### 1- هیپنوتیزم

با هیپنوتیزم کردن شما می‌توانید بر ذهن ناخودآگاه خود برنامه ریزی دوباره را شروع کنید. به این طریق که شخص هیپنوتیزم کننده شما را



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

وارد دنیایی از احساسات زیبا و جذاب می‌کند و شما به خواسته‌هایی که همیشه آرزویش را داشتید می‌رسید و آن خواسته‌ها را به طور خیالی حس می‌کنید. این مطلب را می‌توان از اینترنت راحت دانلود کرد. کافی است در اینترنت سرچ کنید.

## 2- تلقین‌های مثبت

تلقین به خود مفهومی است که ارتباط بین ذهن خودآگاه و ناخودآگاه ایجاد می‌کند. تلقین به خود، «خود به خود» به ضمیر ناخودآگاه می‌رسد و آن را تحت تأثیر افکار قرار می‌دهد. انسان جوری ساخته شده که می‌تواند به کمک حواس پنج‌گانه خودش دریافت ضمیر ناخودآگاه را کنترل کند.

البته این به این معنا نیست که همیشه این کار را می‌کند. در واقع اغلب مواقع آن را اعمار نمی‌کند. به همین خاطر است که می‌بینیم جمع‌کنندگی از مردم در فقر و فلاکت زندگی می‌کنند.

ضمیر ناخودآگاه را می‌توان به زمین حاصل‌خیزی تشبیه کرد که اگر در آن بذرهای نامطلوب بکاریم و از آن مراقبت نکنیم، علف‌های هرز در آن به وفور رشد می‌کند.

تلقین به خود عاملی کنترل‌کننده است که انسان به کمک آن می‌تواند به طور داوطلبانه ذهن خود را با افکاری خلاق تغذیه کند. همان‌طور که می‌توان افکاری با طبیعت مخرب را در زمین حاصل‌خیز خود کشت کند.

## راه‌های ایجاد تلقین‌های مثبت

1. سعی کنید که همه روزه دو بار با صدای بلند قصد خود را برای تحصیل پول بخوانید و خودتان را تصور کنید که به این پول رسیده‌اید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

البته باید این را بدانید که کلمات خالی از احساس به ذهن ناخودآگاه تأثیر نمی‌گذارند. تلقین‌های خود را با احساسات خود وارد ذهن ناخودآگاه خود کنید.

2. روش بعدی برای تلقین به خود تقویت تمرکز است. وقتی نخستین گام را برمی‌دارید و تصمیم می‌گیرید که رقم پولی مورد نظر خود را مشخص کنید، لحظاتی به این رقم فکر کنید. چشمان خود را ببندید و سعی کنید خود را ببینید که پول مورد نظر را به دست آورده‌اید. اکنون نقشه عمل را طراحی کنید و ببینید چگونه به آن هدف‌تان خواهید رسید. البته باید این را گفت که اول باید در زندگی خود اهدافی داشته باشید و بعد دست به کار شوید.

## 8 اسرار ذهن ناخودآگاه

### 1- در رویاهای‌تان با شما حرف می‌زند

آیا تا به حال از خودتان پرسیده‌اید که چرا رویاهای‌تان تا این حد عجیب و غریب‌اند؟ حقیقت این است که رویاهای شما آفرینش ذهن ناخودآگاه‌تان هستند. در واقع رویا دیدن، زمانی اتفاق می‌افتد که ذهن ناخودآگاه شما با تصاویر ذهنی‌تان ارتباط برقرار می‌کند.

### 2- همیشه فعال است

وقتی بخش خودآگاه مغز به خواب می‌رود، ذهن ناخودآگاه بیدار است و نه تنها عملکردهایی مانند تنفس را حفظ می‌کند، بلکه هوشیار باقی می‌ماند و پیام‌ها را دریافت می‌کند.

### 3- فقط زمان حال را می‌شناسد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ذهن ناخودآگاه درکی از زمان ندارد و فقط می‌تواند در محدوده زمان حال فکر کند. این ویژگی را می‌توان به «یادگیری» ذهن ناخودآگاه که در موارد قبلی به آن اشاره شد، ارتباط داد. اگر می‌خواهید به طور ناخودآگاه باور داشته باشید که به یک چیزی دست خواهید یافت. باید خود را در زمان حال، در حال دست یافتن به آن تجسم کنید.

#### 4- قادر به پردازش کلمه «نه» نیست

از آن جایی که ذهن ناخودآگاه دارای قابلیت تجسمی است و نه کلامی، نمی‌تواند معنای کلمه «نه» را تجسم کند. به همین دلیل وقتی شما به عنوان مثال، به طور مکرر با خودتان فکر می‌کنید که من «شکلات نمی‌خورم» تصور ذهنی که به طور ناخودآگاه در شما ایجاد می‌شود، خوردن شکلات است. به جای این تصور شما می‌توانید، ذهنیتی از کاری که «انجام می‌دهید» برای مثال خوردن سیبزمینی را تجسم کنید.

#### 5- در حالت ناهوشیاری ما بالاترین کارایی را دارد

ذهن ناخودآگاه در حالتی که شما هوشیار نیستید بالاترین کارایی را دارد. به این دلیل است که مبتکرانه ترین نتیجه گیری‌های شما در حالتی شکل می‌گیرد که زیر دوش هستید یا از پنجره اتوبوس به بیرون خیره شده‌اید. در زمان‌های آرامش ذهن ناخودآگاه ما می‌تواند مبتکر و زاینده باشد.

#### 6- سریع‌تر از بخش خودآگاه وارد عمل می‌شود

مطالعات نشان داده است که بدن ما تقریباً به اندازه یک سوم ثانیه، قبل از این که ما برای انجام کاری تصمیم آگاهانه بگیریم، خود را برای انجام اقدام آماده می‌کند. به عبارت دیگر، ما فکر می‌کنیم تصمیم آگاهانه اتخاذ کرده‌ایم، در حالی که ذهن ناخودآگاه «یا همان غریزه ما» قبلاً برای ما تصمیم گرفته است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## 7- ظاهر بین است

وقتی پای ذهن ناخودآگاه در میان است، دریافت شما از یک موضوع، همان چیزی است که می‌بینید. ضمیر ناخودآگاه ما قادر به استدلال نیست. یک نمونه ملموس از این موضوع، ترس ما هنگام تماشای فیلم‌های ترسناک فتوشاپی است. ما می‌دانیم که چیزی برای ترسیدن وجود ندارد، اما ناخودآگاه ما، بخشی از ماست که واکنش نشان می‌دهد.

## 8- عادت‌پذیر است

ذهن ناخودآگاه، الگوها را تشخیص می‌دهد و به کاری که تکرار شود، عادت می‌کند. به عبارتی دیگر اگر شما کاری را بارها و بارها تکرار کنید ذهن ناخودآگاه، الگوی آن را در خودش حفظ می‌کند.

به طور کلی ذهن ناخودآگاه ذهن احساسی ما است که آن منشأ احساسات و رویاهای ما می‌باشد و ذهن خودآگاه ذهن منطقی ما است که دارای دانش و هوشیاری تمام می‌باشد.

# فصل دوم

## آشنایی با زمان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شاید بعضی از شما درباره «سفرنامه دور دنیا در 80 روز» آگاهی داشته باشید. خیلی ها می‌گویند این غیر ممکن است. مگر می‌شود انسان دور دنیا را در 80 روز بگردد. من هم زمانی همین فکر را می‌کردم. اما متأسفانه هیچ کدام از ما قدر ابزارهایی که در دنیای ما وجود دارد را نمی‌دانیم. یکی از آن ابزارها وقت انسان است.

آیا تا به حال فکر کرده‌اید که چقدر از زمان‌تان را صرف موبایل و تلویزیون کرده‌اید؟ با خود فکر کرده‌اید که اگر به جای سرگرمی و تماشای تلویزیون یک تخصص را دنبال می‌کردید الان به کجا رسیده بودید؟

شاید بعضی از شما فیلم‌هایی را دیده باشید که قهرمان داستان انسان موفق و ثروتمندی بود، و در دل خود می‌گفتید که ای کاش من هم مثل این شخص انسان ثروتمندی بودم. در حقیقت ما خود را به جای قهرمان داستان می‌گذاریم و آرزو می‌کنیم کاش ما هم مثل این بودیم.

این جمله از چارلی چاپلین واقعاً مرا تحت تأثیر قرار داد:

«دنیا آنقدر وسیع است که برای همه مخلوقات جا هست، به جای آنکه جای کسی را بگیرد تلاش کنید جای واقعی خودتان را بیابید»

من از کتاب «دور دنیا در 80 روز» آموختم که قدر زمانم را بدانم گاهی با همین زمان می‌توان بهترین کارها را انجام داد. آموختم که با پول می‌توان ساعت خرید اما زمان را نمی‌توان خرید. آموختم که تنها دلیل موفقیت وقت‌شناسی است. اگر انسان وقت خود را بر روی اهداف خود بگذارد مطمئن باشید به سریع‌ترین زمان ممکن به اهداف خود خواهد رسید.

شخصیت اصلی داستان «دور دنیا در 80 روز» آقای فیلیس فاگ بود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آقای فاگ کسی بود که حتی اکثریت مردم کوچه اش او را نمی‌شناختند و بیشتر وقت خود را در خانه بود. او یک خاصیت بسیار مهم داشت و آن این بود که برنامه ریزی خود را سر وقت معین شروع و بر سر وقت معین به پایان می‌رساند. او روی زمان تأکید بسیار داشت و وقت خود را به بیهودگی تلف نمی‌کرد. همین مسئله بود که او را به یک شخصیت معروف تبدیل کرد.

بزرگترین وسیله تلف کردن زمان عادات ما می‌باشد. مثال برای انسان 7 ساعت خواب مفید پیشنهاد شده است. اما انسان در طول شبانه روز بین 8 تا 10 ساعت می‌خوابد و این برای یک شخص تبدیل به عادت شده یعنی تلف کردن 3 ساعت از وقت خود، همانگونه که در فصل اول گفته شد ذهن خودآگاه در هنگام بیدار شدن شخص از خواب اهمال کاری می‌کند و در همین اوضاع است که ذهن ناخودآگاه فعالیت خود را چند برابر کرده و به شخص اجازه بیدار شدن را نمی‌دهد.

ولی اگر مغز به 7 ساعت خواب عادت کند، حداقل شما می‌توانید 1 ساعت در وقت خود صرفه جویی کنید و می‌توانید این 1 ساعت را صرف هدف خود کنید. برای مثال اگر خواسته باشید زبان انگلیسی را یاد بگیرید روزی یک ساعت از وقت خود را روی زبان بگذارید شما در یک سال 365 ساعت انگلیسی خوانده‌اید و شما پس از این مدت می‌توانید انگلیسی را کاملاً یاد بگیرید و یک شخصیت علمی از خود به وجود بیاورید. ولی به عکس اگر شما روزی یک ساعت بیشتر بخوابید در سال شما 360 ساعت از زمان خود را به بیهودگی گذرانده‌اید. حالا تصمیم با شماست می‌خواهید تغییر کنید، یا می‌خواهید بخوابید؟

## ساخت عادت



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

زمان ساخت عادت در انسان ها متفاوت است. ممکن است برای یک شخص 22 روز طول بکشد تا یک عادت تشکیل شود. ممکن است برای شخص دیگری همین عادت 44 روز طول بکشد و حتی ممکن است برای شخصی 66 روز هم طول بکشد. همان طور که گفته شد ساخت عادت در یک انسان حداقل 22 روز و حداکثر 66 روز طول می‌کشد. یعنی اگر شخصی تا مدت 66 روز یک کار مداوم را سر زمان معین انجام دهد. در روز شصت و هفتم انجام دادن آن کار راحت تر از انجام ندادن آن است.

اما متأسفانه برخی از اشخاص نمی‌توانند تا شصت و شش روز دوام بیاورند و کار را در هفته های اول رها می‌کنند و دوباره به روزهای اولیه خود باز می‌گردند و به کارهای روتین خود ادامه می‌دهند. اما آیا راهی هست که به کارها ادامه دهیم و از انجام آنها دست نکشیم؟

## چند راهکار برای انجام عادت‌ها

1. از انجام کارهای زیاد بپرهیزید.

برخی اشخاص جدول عادات خود را اینگونه تنظیم می‌کنند: از ساعت 6 بامداد از خواب بیدار می‌شوم و تا ساعت 7 یک کتاب را مطالعه می‌کنم. از ساعت 7:00 تا 7:30 ورزش می‌کنم. از 7:30 تا 8:00 صبحانه می‌خورم و... تا خود شب برنامه عادات خود را می‌نویسند. همچنین اشخاصی هیچوقت نمی‌توانند یک عادت را در خود به وجود بیاورند. اما اشخاص موفق اینگونه عادات خود می‌نویسند: از الان به مدت 66 روز از ساعت 6 بامداد از خواب بیدار می‌شوم مسواک می‌زنم و تا ساعت 7:00 کتاب می‌خوانم. در 66 روز بعد از ساعت 7:30 تا 8:00 ورزش می‌کنم و... این گونه افراد عادت‌های مثبت در خود شکل می‌دهند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پس ما باید اول از انجام کارهای زیاد بپرهیزیم و یک به یک عادت‌های مثبت را در خود به وجود بیاورید.

2. مغز خود را از کارهای کوچک به کارهای بزرگ عادت دهید.

برای رفتن به پرورش اندام اول باید از وزنه‌های کوچک کار گرفت و بعد به تعقیب آن از وزنه‌های بزرگتر استفاده می‌کنیم. در واقع اگر مغز به وزنه‌های کوچک عادت کند. بلند کردن وزنه‌های بزرگ تر برایش ساده‌تر خواهد بود. در ساخت عادت هم مغز ما همان‌گونه کار می‌کند.

پیشنهاد من به شما این است که در ساخت عادت‌های خود هفته اول 2 قدم بردارید هفته دوم 4 قدم، هفته سوم 6 قدم و...

با یک مثال برایتان واضح تر می‌کنم :

من می‌خواهم 66 روز بعد هر روز صبح ساعت 5:00 بامداد از خواب بیدار شده و یک ساعت مطالعه کنم. از امروز شروع می‌کنم. هفته اول، هر روز از خواب بیدار شده صورتم را می‌شورم و به مدت دو دقیقه کتاب می‌خوانم و دوباره می‌خوانم. هفته دوم، از خواب بیدار شده و چهار دقیقه کتاب می‌خوانم و دوباره می‌خوانم. هفته سوم روزانه هشت دقیقه کتاب می‌خوانم و... تا مدت 66 روز این کار را انجام می‌دهم، پس از این مدت عادت مطالعه در من شکل می‌گیرد.

## برنامه ریزی

اگر بسیار از شما معتاد این عادت هستید که در یک زمان مشخص کارهای بیشتری انجام دهید به این نکته ضرب المثل توجه کنید که می‌گوید: «یک ده آباد بهتر از 10 ده خراب است»



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

به جای آن که همه کارها را به یک باره انجام دهید، کارهایتان را اولویت‌بندی کنید.

سه ایده برای اولویت‌بندی با این روش وجود دارد:

1. این جمله را در نظر داشته باشید: «چی گیر من میاد؟»

2. فهرستی از کارهایی که نمی‌خواهید انجام دهید تهیه کنید و تلاش کنید آن کارها را در ابتدای صبح انجام دهید تا با اطمینان خاطر بیشتری به روزتان ادامه دهید.

3. قیمت وقت‌تان را برآورده کنید: به این صورت که وقتی وقت‌تان را تلف می‌کنید یا اجازه می‌دهید شخص دیگری این کار را بکند حساب وقت از دست رفته خود را یادداشت کنید.

در برنامه ریزی زمانی‌تان سعی کنید احتمالات را پیش بینی کنید. کارهایتان اغلب خراب می‌شود اگر بتوانید احتمالات را پیش بینی کنید. می‌توانید برنامه ریزی کنید و خیلی از وقت‌تان را از دست ندهید.

## دزدان زمان

مهم‌ترین دزدان زمان به دو نوع می‌باشند.

1. اولین دزد زمان معاشرت بیش از حد می‌باشد که می‌تواند وقت زیادی از ما بگیرد. ما باید این مهارت را داشته باشیم که نگذاریم اقوام و خویشاوندان ما چه از طریق موبایل و چه حضوری وقت ما را بگیرند.

2. دومین دزد زمان نامنظم بودن است که این هم معمولاً وقت زیادی از ما می‌گیرد. این که وسایل را سر جایش نگذاریم و یادمان برود که آن را کجا گذاشته‌ایم واقعاً وحشت‌ناک است. تحقیقات نشان داده است که هر فرد معمولی هفته‌ای حدود سه ساعت دنبال وسایلی می‌گردد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## برنامه ریزی‌های ناخوشایند

شاید برای شما هم اینگونه شده باشد که وقتی برنامه ریزی کرده‌اید با این که توانستید وقت زیادی را به دست بیاورید و در زمان‌تان برنامه ریزی کنید. اما باز هم آن روز برای‌تان ناخوشایند بود.

در اینجا با چند راهکار آشنا می‌شوید که در امور برنامه ریزی به شما کمک می‌کند.

1- لیست کارهایی را که دوست ندارید بنویسید و در تلاش این باشید که آن کارها را در اول صبح انجام دهید.

2- برای چند روز هم که شده در برنامه ریزی‌تان از کارهای خوشایند و لذت بخش استفاده کنید تا بدانید لذت برنامه ریزی را حس کنید.

3- در برنامه ریزی زمانی‌تان کارهایی را ننویسید که مدت زیادی است که دست به آن کارها نزده‌اید. برای مثال: من دو ماه است که به سراغ ورزش نرفتم ولی نباید در برنامه ریزی فردای خود ورزش کردن را اضافه کنم.

4- در برنامه ریزی کامل گرا نباشید زیرا کامل گرایی سبب می‌شود تا در برنامه ریزی تان دچار مشکل شوید. برای مثال بگویید: تا فردا حداقل 80 درصد فعالیت‌های خود را انجام می‌دهم زیرا انجام 100 درصد از فعالیت‌ها برای بیشتر اشخاص غیرممکن است چون ما نمی‌دانیم که فردا چه اتفاقاتی خواهد افتاد.

5- در فعالیت‌های خود از تمام زمان تان استفاده نکنید. برای مثال: از ساعت 7:00 تا 7:30 صبحانه می‌خورم. از ساعت 7:30 تا ساعت 8:00 ورزش می‌کنم. از ساعت 8:00 تا 8:20 سری به گوشی می‌زنم و... تا خود شب برنامه‌ریزی می‌کنم. قطعاً برنامه ریزی درست انجام نمی‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

باید در طول برنامه ریزی از زمان‌های کمی استفاده کنیم تا آن برنامه ریزی برای‌مان خوشایند باشد.

# فصل سوم

## اهمال کاری

اهمال کاری یا به زبان ساده تر تنبلی عاملی است که ما را به سوی شکست می‌کشاند. در دو فصل قبل درباره ذهن و زمان صحبت کردیم اما در این فصل می‌خواهیم درباره عاملی صحبت کنیم که ما را از عمل کردن به توصیه‌های این دو فصل باز می‌دارد. بعضی از شما پس از خواندن این کتاب شاید مدتی به توصیه‌هایش عمل کنید اما پس از مدتی، عمل به این مطالب برای‌تان خسته کننده می‌شود و دست از کار می‌کشید. در نتیجه خرید این کتاب و زمان مطالعه‌ای که شما صرف این کتاب کرده‌اید بی‌فایده بوده است.

همان طور که در فصل اول خوانده‌اید اهمال کاری مربوط به ذهن خودآگاه است و شخص اهمال کار تحت کنترل ذهن خودآگاه خود می‌باشد. البته باید در نظر داشته باشیم در این دنیا شخصی پیدا نمی‌شود که در طول زندگی خود اهمال کاری نکرده باشد و همه کارهای زندگی خود را بدون هیچ اهمال کاری انجام داده باشد پس هیچ گاه سعی نکنید که کامل گرا باشید و زندگی‌تان را بدون هیچ اهمال کاری پیش ببرید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

می‌توان در طول زندگی خود اهمال کاری یا تنبلی کمی انجام داد، اما اینکه توقع داشته باشیم که هیچ اهمال کاری نکنیم، یک توقع نادرست است و باعث می‌شود که اهمال کاری بیشتری انجام دهید.

اهمال کاری ریشه‌های زیادی دارد که ما مهم‌ترین ریشه‌های اهمال کاری را در این فصل مطالعه می‌کنیم.

## اهمال کاری به دلیل حجم زیاد اطلاعات

یکی از اهمال کاری‌های بسیار خطرناک حجم زیاد اطلاعات است. مغز انسان به کارهای کوچک اهمیت زیادی می‌دهد و از انجام کارهای کوچک خسته نمی‌شود اما از انجام کارهای بزرگ فرار می‌کند. اگر شما در پی عمل به اطلاعاتتان هستید باید از حجم زیاد اطلاعات در مغز خود بپرهیزید. برای مثال: من همزمان با خواندن این کتاب 3 کتاب دیگر هم می‌خوانم، پس با این اوصاف من فرصت عمل به توصیه‌های این کتاب‌ها را ندارم و در نتیجه خواندن این کتاب‌ها برای من بی‌فایده بوده و فقط زمان من را بیهوده صرف کرده است.

اما اگر من این کتاب را بخوانم و به توصیه‌های این کتاب عمل کنم و بعد از عمل کردن به این توصیه‌ها کتاب بعدی را شروع کنم و بخوانم. برای من عمل به این کتاب‌ها ساده خواهد بود و اطلاعات کتاب‌ها هم به من بیشتر می‌تواند کمک کند.

برای مثال: تصور کنید برای پس فردا از 10 کتاب امتحان دارید و باید این کتاب‌ها را تا پس فردا بخوانید. قطعاً به سمت هیچ کتابی نخواهید رفت.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



اگر تا پس فردا از 3 کتاب امتحان داشته باشید در حد یک مرور کلی آن 3 کتاب را می‌خوانید. اما اگر تا پس فردا از 1 کتاب امتحان داشته باشید خیلی دقیق‌تر مطالعه می‌کنید و شاید هم در آن امتحان کامیاب شوید. پس ما به این نتیجه رسیدیم که باید مغز خود را از انباشته شدن زیاد اطلاعات دور کنیم تا فرصت عمل به این اطلاعات را داشته باشیم.

## اهمال کاری به دلیل خستگی مکرر در روز

بعضی از اشخاص هم هستند که در طول روز بیشتر اوقات خسته و هلاک هستند و اهمال کاری زیادی در طول روز انجام می‌دهند و با همین اهمال کاری‌ها روز خود را به پایان می‌رسانند.

خستگی و اهمال کاری این‌گونه اشخاص به دلیل عادات نادرستی که دارند به وجود می‌آید و این عادات ناشی از خواب نامنظم و تغذیه نامناسب می‌باشد. در اینجا با چند عادت نادرست آشنا می‌شوید.

### 1. چرخه نامنظم خواب

برخی اشخاص هیچ اهمیتی به خواب خود نمی‌دهند. شب هر وقت که دلشان خواست می‌خوابند و صبح هر وقت که دلشان خواست بیدار می‌شوند.

پیشنهاد من به این‌گونه اشخاص این است که یک چرخه خواب منظم برای خود آماده کنند و در زمان مشخص شده بخوابند و در و بیدار شوند مثلاً من ساعت 10:00 شب می‌خوابم و صبح ساعت 5:00 بامداد بیدار می‌شوم.

### 2. خوابیدن با انرژی‌های منفی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خوابیدن با انرژی‌های منفی بسیار در بحث اهمال کاری مؤثر است. اگر ما در هنگام خواب با افکار منفی و ناراحت کننده بخوابیم در هنگام بیداری بسیار ناراحت و خسته از خواب بیدار می‌شویم. اما اگر با انرژی های مثبت و روحیه شاد بخوابیم در هنگام بیداری بسیار با انرژی و شاد از خواب بیدار می‌شویم.

پیشنهاد من به شما این است که در هنگام خواب اگر نمی‌توانید با روحیه شاد به خواب بروید یک فیلم کمدی پخش کنید و نگاه کنید.

### 3. عادات نادرست بیدار شدن از خواب

به جرأت می‌توانم بگویم که 95 درصد مردم با عادات بدی در هنگام بیداری از خواب روبه رو هستند. این عادات در طول روز ما را خسته تر و کسل تر می‌کند.

در هنگام بیداری بسیاری از ما 5 الی 10 دقیقه در رخت خواب هستیم بدون اینکه بخوابیم. به عبارت دیگر ما وقتی از خواب بیدار می‌شویم به مدت 10 دقیقه استراحت می‌کنیم بعد از این مدت خسته و بی حوصله از رخت خواب بیرون می‌شویم. به نظر شما خنده دار نیست؟

پیشنهاد من این است که وقتی از خواب بیدار می‌شویم از 1 تا 5 به صورت معکوس بشمارید و بعد مثل موشک از رخت خواب بیرون شده و به مدت 1 دقیقه چند حرکت کششی انجام دهید. و بعد از آن کارهایتان را سریع و بدون هیچ اهمال کاری انجام دهید.

### 4. تغذیه هنگام خوابیدن و بیدار شدن از خواب

در هنگام خواب نه با شکم پر به رخت خواب بروید و نه هم با شکم خالی به رخت خواب بروید. باید در شب به حدی غذا بخورید که گرسنگی‌تان رفع شود و در شب از پر خوری شدیداً دوری کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در وقت بیدار شدن از خواب باید یک یا دو لیوان کامل آب ولرم بنوشید زیرا خوردن آب زیاد در ابتدای صبح مزایای زیادی دارد.

از خوردن گوشت، برنج و امثال این غذاها در ابتدای صبح به جای خوردن صبحانه شدیداً دوری کنید زیرا خوردن این نوع غذاها در ابتدای صبح باعث خستگی می‌شود. صبحانه از خود غذاهای مخصوصی دارد مانند: شیر، عسل، کره و...

به مدت یک هفته به این توصیه‌ها عمل کنید و بعد از یک هفته خودتان مقایسه کنید که این کارها را انجام می‌دهید یا از انجام این کارها دست می‌کشید.

## اهمال کاری به دلیل نداشتن انگیزه و روحیه شاد

انسانی که انگیزه و روحیه شادی نداشته باشد از انجام دادن کارها به شدت دوری می‌کند و همین بحث باعث می‌شود که اهمال کاری شخص دو برابر شود.

روحیه و انگیزه انسان دست خودش است. کسی که بخواهد می‌تواند با روحیه شاد زندگی کند و زندگی خود را سرشار از شادی و لذت کند.

### 1- دنبال برنامه‌های شاد باشید

عادت های برخی مردم واقعاً خنده‌دار است. وقتی که به مهمانی دعوت می‌شوند. مدام در حال تیپ زدن و آرایش خود هستند و از همه دیرتر وارد مهمانی می‌شوند. در نتیجه متوجه می‌شوند که همه آمده اند که خودشان را نشان بدهند و هیچ کس برای دیدن آنها نیامده است. اما به عکس در وقت عزاداری همه خود را اول تر از بقیه می‌رسانند و تا ختم عزاداری همان جا هستند. به نظر من باید در مهمانی ها اول تر از همه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

برویم تا شادی مهمانی را بیشتر حس کنیم و در عزاداری ها آخر تر از همه برویم تا غم عزاداری را کمتر حس کنیم.

## 2- از شنیدن اخبار دوری کنید

شنیدن اخبار چه خوب و چه بد به شدت روی روحیه انسان تأثیر می‌گذارد. دوستان عزیز اگر خبر مهمی در اخبار باشد حتما شما در بین خود دوستانی دارید که آن خبر را به شما بگویند. پس تا می‌توانید از اخبار دوری کنید.

## 3- دور دوستان غمگین‌تان را خط بکشید

دوستانی که وقتی پیش شما هستند فقط از مشکلات و ناراحتی‌های خود صحبت می‌کنند و در طول رفاقت با آنها ناراحت می‌شوید به نظر من ارزش دوستی را ندارند پس اول تر از همه باید دوستان غمگین‌تان را کنار بگذارید و دوستانی برای خود انتخاب کنید که شاد هستند و ارزش دوستی را دارند.

## چند عامل عمده اهمال کاری به طور مختصر

«به خودتان اجبار نکنید»

به خودتان اجبار نکنید که من باید این کار را انجام دهم بلکه بگویید که من مطالعه این کتاب را دوست دارم و این کتاب را مطالعه خواهم کرد.

«بپذیریم که مشکل از خود ماست و دیگران را مقصر نکنیم»

برخی از ما مردم عادت داریم که همیشه روزگار و مردم را مانع اصلی موفقیت خود می‌دانیم. اگر هم روزگار مقصر باشد باز هم ما باید خود را مقصر بدانیم زیرا موفقیت دست خودمان است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

«یک روز خوب میاد...»

از دیگر اعتقادات کشنده در اهمال کاری این که ما تصور می‌کنید که یک روز خوبی خواهد آمد و در آن روز اتفاق خاصی رخ می‌دهد و ما حوصله انجام کارها را خواهیم داشت و... اما متأسفانه باید گفت که آن روز خاص هیچ وقت نخواهد آمد!

بهترین لحظه همین الان است و بهترین اتفاق، خود شما هستید پس دنبال هیچ معجزه ای نباشید.

«تا از آن لذت نبرم انجامش نمی‌دهم»

تصور کشنده دیگر این است که ما می‌گوییم تا از آن کار لذت کافی را نبرم آن کار را انجام نخواهم داد.

دقیقاً فرق یک انسان معمولی با یک انسان موفق در همین است.

این جمله آقای پیام بهرام پور واقعاً تأثیر گذار است :

«امروز کارهایی را انجام دهید که دیگران، حاضر نیستند انجامش دهند. تا فردا کارهایی را انجام دهید که دیگران، قادر نیستند انجامش دهند.»

## تکنیک 5 ثانیه

این تکنیک برای من اثرات بسیار مفیدی گذاشته است و من واقعاً این تکنیک را دوست دارم.

سعی کنید که از امروز قبل از انجام امور روزمره که از اضطرار و عجله کمتری برخوردارند پنج ثانیه مکث کنید و در طی این پنج ثانیه با حس حضور در لحظه ذهن خودآگاه خود را بیدار کنید و تمام صداها، اشکال، رنگ ها و... را کاملاً حس کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا در لحظه زندگی کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## تکنیک 5 دقیقه

این تکنیک نیز در اهمال کاری بسیار کارساز است. تکنیک 5 دقیقه به این معنا می‌باشد که شما اگر کاری را دوست ندارید، یا حتی حوصله انجام آن کار را ندارید و از انجام دادن آن کار طفره می‌روید.

فقط تصمیم بگیرید که به مدت 5 دقیقه آن کار را انجام دهید و بعد از پنج دقیقه هم، اگر دوست داشتید، آن کار را قطع کنید.

## کلام آخر

به شما تبریک می‌گویم که تا اینجا توانستید به مطالعه این کتاب ادامه دهید. تمام مطالب این کتاب درباره ذهن و زمان است و برای یک شخص همین بس است که از ذهن و زمان خود استفاده کند. زیرا ذهن و زمان به طور یکسان به همه داده شده است و انسانی که بتواند از ذهن خود به طور کامل استفاده کند به توانایی‌های بی نظیری دست پیدا می‌کند از جمله این شگفتی‌ها می‌توان گفت که می‌تواند اجسام را با ذهن خود به حرکت در بیاورد و حتی می‌تواند جاذبه زمین را کنترل کند.

لطفاً پس از اتمام این کتاب اگر هنوز برای خود اهدافی در نظر بگیرید و با استفاده از ذهن و زمان خود برای رسیدن به آن اهداف تلاش کنید.

امیدوارم این کتاب برای شما مفید بوده باشد و بتوانید نه تنها از این کتاب بلکه از تمام کتاب‌ها بهترین مطالب را برای خود یادداشت برداری کنید و به آن‌ها عمل کنید.

پایان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آدرس تلگرام

Telegram ID: @sss000al



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly