



تمرکز قدرتمند

برنامه ۷ روزه برای توسعه وضوح ذهنی و ایجاد تمرکز قدرتمند

اثر: تیپوت موریس

مترجمین

علی پولادی

محمدرضا کریمی

فهرست مطالب

۱- دستیابی به وضوح.....	۷
روز ۱ - ۱۵ سوال برای شناسایی آنچه می‌خواهید.....	۹
الف) استخراج خواسته‌هایتان.....	۱۲
ب) یافتن نقاط قوت و توانایی‌های منحصر به فردتان،.....	۱۳
ج) کشف اشتیاقاتان.....	۱۶
روز ۲- دستیابی به وضوح در مورد آنچه می‌خواهید.....	۱۹
اهداف مبتنی بر عشق در مقابل اهداف مبتنی بر ترس.....	۲۱
روز ۳- دستیابی به وضوح در مورد آنچه باید انجام شود.....	۲۳
ارزیابی کنید که الان در کجا قرار دارید.....	۲۵
روز ۴- دستیابی به وضوح در مورد چگونگی انجام آن.....	۲۷
۱. اصل ۸۰/۲۰.....	۳۰
۲. استراتژی در مقابل تاکتیک.....	۳۰
۳. داشتن یک مدل کسب و کار.....	۳۲
۴. از شر فعالیت‌های جس خوب خلاص شوید.....	۳۲
۵. منحنی یادگیری خود را کاهش دهید.....	۳۴
۱) اطلاعات درست را پیدا کنید.....	۳۴
۲) از افرادی که قبلاً به اهدافتان دست یافته‌اند کمک بگیرید.....	۳۴
۲- حذف حواس پرتی‌ها و موانع.....	۳۷
روز ۵- ساده‌سازی.....	۳۸
۱. تمرین حذف بی‌رحمانه.....	۴۱
الف) تمرین تفکر مبتنی بر صفر.....	۴۱
ب) تکنیک صفحه خالی.....	۴۲
ج) یادگیری نه گفتن.....	۴۳
۲. به حداقل رساندن حواس پرتی.....	۴۵
الف) حواس پرتی‌های درونی.....	۴۵
ب) حواس پرتی‌های بیرونی.....	۴۶
۱. حذف بی‌رحمانه.....	۴۷
الف. تفکر مبتنی بر صفر.....	۴۷
ب) اجرای تکنیک صفحه خالی.....	۴۷
ج) یادگیری «نه» گفتن.....	۴۷
۲. به حداقل رساندن حواس پرتی.....	۴۸

فهرست مطالب

الف) حواس پرتی های درونی.....	۴۸
ب) حواس پرتی های بیرونی.....	۴۸
روز ۶- کاهش ورودی های بی فایده.....	۴۹
الف) دقیقاً مشخص کنید که چه چیزی می خواهید یاد بگیرید یا به دست آورید.....	۵۲
ب) نسبت یادگیری به عمل را معکوس کنید.....	۵۳
روز ۷- حذف اصطکاک و هدررفت انرژی.....	۵۵
۱. حذف اصطکاک.....	۵۷
۲. حذف هدررفت انرژی.....	۵۸
۳- نتیجه گیری.....	۶۱
نتیجه گیری.....	۶۲

این کتاب برای چه کسانی است؟

آیا مدام از یک کار به کار دیگر می‌پرید؟ آیا در حفظ تمرکز به مدت کافی برای دستیابی به موفقیت مشکل دارید؟ آیا ذهن شما آشفته و پراکنده است؟

اگر چنین است، شما نیاز دارید که تمرکز عمیق (*Deep Focus*) را در خود پرورش دهید.

به‌طور خاص، این کتاب برای شما مفید خواهد بود اگر می‌خواهید:

- حواس‌پرتی‌ها را از بین ببرید و تمرکزی تیز و قوی، مانند لیزر ایجاد کنید.
- از پَریدن از یک موضوع جذاب به موضوع جذاب دیگر دست بردارید.
- بر بار اضافی اطلاعات غلبه کنید تا بتوانید در جهت اهدافتان پیش بروید.
- در مورد اهدافتان وضوح کسب کنید تا بتوانید بر آنچه مهم است تمرکز کنید.
- و خیلی چیزهای دیگر

پس، آیا آماده‌اید تا تمرکزی استوار و تزلزل‌ناپذیر ایجاد کنید و کارها را به انجام برسانید؟

مقدمه

توانایی تمرکز، یکی از ارزشمندترین دارایی‌هایی است که می‌توانید پرورش دهید. هنگامی که از آن برای دستیابی به هیجان‌انگیزترین اهداف خود استفاده کنید، می‌توانید به سطحی از موفقیت برسید که هرگز تصور آن را نمی‌کردید. اغلب، تفاوت بین یک فرد معمولی و یک فرد بسیار موفق، سطح تمرکز آن‌هاست. افراد موفق می‌دانند چه می‌خواهند و تمام تمرکز خود را بر دستیابی به اهدافشان معطوف می‌کنند. با انجام مداوم این کار در طولانی‌مدت، آن‌ها بهره‌وری خود را چند برابر می‌کنند و به بیشتر هدف‌هایشان می‌رسند.

شما چطور؟ آیا شما ارباب تمرکز خود هستید یا برده حواس‌پرتی‌ها؟

در این کتاب، یاد خواهید گرفت که چگونه در عرض تنها ۷ روز از حالت حواس‌پرتی به تمرکز فوق‌العاده قوی برسید. هر روز، تمرین‌هایی به شما داده می‌شود تا تمرکز خود را تقویت کنید. در پایان هفت روز، درک عمیق‌تری از ماهیت تمرکز، نحوه عملکرد آن خواهید داشت و به سمت تبدیل شدن به یکی از متمرکزترین افرادی که می‌شناسید، پیش خواهید رفت.

در بخش اول: دستیابی به وضوح، بر پالایش دیدگاه شما کار خواهیم کرد. هرچه دیدگاه شما واضح‌تر شود، بهتر می‌توانید وظایف کلیدی که باید امروز، این هفته و این ماه انجام دهید را شناسایی کنید. هرچه وضوح بیشتری به دست آورید، تمرکز برای شما آسان‌تر خواهد شد. به‌طور خاص، موارد زیر را پوشش می‌دهیم:

روز ۱ — ۱۵ سوال برای شناسایی آنچه می‌خواهید

روز ۲ — دستیابی به وضوح در مورد آنچه می‌خواهید

روز ۳ — دستیابی به وضوح در مورد آنچه باید انجام شود

روز ۴ — دستیابی به وضوح در مورد چگونگی انجام آن

در بخش دوم: حذف حواس‌پرتی‌ها و موانع، یاد خواهید گرفت که چگونه تمام حواس‌پرتی‌های اطراف خود را حذف کنید و به تمرکز فوق‌العاده قوی دست یابید. یاد خواهید گرفت که چگونه ساده‌سازی کنید. با انجام این کار، احساس کنترل بیشتری بر روز خود خواهید داشت. در این بخش به موارد زیر خواهیم پرداخت:

روز ۵ — ساده‌سازی

روز ۶ — کاهش ورودی‌های بی‌فایده

روز ۷ — حذف اصطکاک و هدررفت انرژی

به نظر خوب می‌آید؟

اگر چنین است، بیایید شروع کنیم، موافقت؟

بخش اول

۱- دستیابی به وضوح

به باور من، دلیل اصلی اینکه ما اینقدر مشغول و بی‌قرار هستیم، این است که وضوح و شفافیت کافی نداریم. بنابراین، یکی از مهم‌ترین کارهایی که برای افزایش تمرکز باید انجام دهیم، این است که به وضوح برسیم در مورد :

- اینکه چه چیزی می‌خواهید و چرا،
- اینکه دقیقاً چه کارهایی باید انجام دهید تا به اهدافتان برسید، و
- اینکه چگونه می‌توانید با حداکثر اثربخشی به اهدافتان دست پیدا کنید.

به بیان ساده، شما باید چرایی، چیستی و چگونگی را بدانید. این همان چیزی است که در این بخش به آن خواهیم پرداخت. بدون معطلی، بیایید با روز اول شروع کنیم.

tnbook.ir



«روز ۱»

۱۵ سوال برای شناسایی آنچه می خواهید

”

«بدانید چه می خواهید. وضوح قدرت است. اهداف مبهم، نتایج مبهم به

دنبال دارند.»

رابن شارما؛ نویسنده

“

امروز، از شما می‌خواهم زمانی را صرف پاسخ دادن به ۱۵ پرسش ارائه شده در این بخش کنید. نگران نباشید اگر نتوانستید پاسخ‌های درست را پیدا کنید. چیزی به نام پاسخ کامل وجود ندارد. فقط سعی کنید به هر سوال صادقانه پاسخ دهید.

این ۱۵ سؤال به سه دسته تقسیم شده‌اند:

الف) استخراج خواسته‌هایتان،

ب) یافتن نقاط قوت و توانایی‌های منحصر به فردتان،

ج) کشف اشتباقتان.

بسیار شروع کنیم.

الف) استخراج خواسته‌هایتان

۱. واقعاً چه چیزی می‌خواهید؟

در ظاهر، این سوال بسیار ساده به نظر می‌رسد. اما اکثر ما زمان کافی برای فکر کردن به آن صرف نکرده‌ایم. با استفاده از راهنمای عملی خود، هر چیزی که به ذهنتان می‌رسد را یادداشت کنید. مطمئن شوید که تمام اهداف و رویاهای دیوانه‌وار خود را در آن بگنجانید. خودتان را محدود نکنید. این مرحله را به عنوان مرحله طوفان فکری در نظر بگیرید. حالا به لیستتان نگاه کنید. دو یا سه هدف اصلی خود را مشخص کنید. کدام یک از آنها را، واقعاً بیشتر از همه می‌خواهید؟

۲. اگر فردا صبح بیدار شوید و کاملاً تنها باشید، بدون هیچ عضو خانواده، دوست یا همکاری که روی تصمیم‌هایتان تأثیر بگذارد، چه کار متفاوتی انجام می‌دادید؟

اعضای خانواده‌تان، به ویژه والدینتان یا آشنایان ممکن است شما را به تصمیمات نادرست مانند انتخاب شغل اشتباه یا ارتباط با فرد نامناسب سوق داده باشند. تصور کنید که می‌توانید هر کاری را که می‌خواهید انجام دهید بدون اینکه کسی شما را قضاوت کند. چه کار متفاوتی انجام می‌دهید؟

۳. اگر با خودتان کاملاً صادق بودید، چه کاری را اکنون شروع می‌کردید و چه کاری را متوقف می‌کردید؟

چند دقیقه وقت بگذارید و روی آنچه در اعماق وجودتان می‌خواهید تمرکز کنید. آیا کاری که امروز انجام می‌دهید، همان چیزی است که واقعاً می‌خواهید؟ اگر همین کارهایی که امروز، این هفته یا این ماه انجام می‌دهید را ادامه دهید، آیا پنج یا ده سال بعد جایی که می‌خواهید باشید، خواهید بود؟ به عبارت دیگر، آیا روی چیزهای درست تمرکز کرده‌اید؟

۴. اگر تضمین شده بود که در هر کاری موفق می‌شوید، سه سال دیگر کجا می‌خواستید باشید؟

تمام محدودیت‌های ذهنی را کنار بگذارید. بهترین جایگاهی که می‌توانید از نظر ذهنی، جسمی، روحی و مالی در سه سال آینده داشته باشید کجاست؟ آیا آزادی بیشتری می‌خواهید؟ آیا می‌خواهید شریک زندگی مناسب خود را پیدا کنید؟ آیا می‌خواهید شغلی را دنبال کنید که عاشق آن هستید؟ همه چیزهایی که می‌خواهید را یادداشت کنید.

۵. اگر می‌توانستید روز خود را دقیقاً همانطور که می‌خواهید بگذرانید، از صبح تا شب چه کاری انجام می‌دادید؟ روز ایده‌آل شما شامل چه چیزهایی می‌شد؟

چشمان خود را ببندید و خودتان را در طول روز ایده‌آل خود تصور کنید. چه شکلی است؟ چه ساعتی بیدار می‌شوید؟ برای صبحانه چه می‌خورید؟ چه فعالیت‌هایی انجام می‌دهید؟ با چه کسانی وقت می‌گذرانید؟ در کدام کشور یا شهر زندگی می‌کنید و در چه نوع خانه‌ای ساکن هستید؟ هر چه وضوح بیشتری داشته باشید، بهتر است. به یاد داشته باشید، کسانی که هدف‌های زندگی‌شان را مشخص می‌کنند، بیشتر از کسانی که این کار را نمی‌کنند به آن‌ها می‌رسند. زیرا آنها می‌دانند هر روز باید روی چه چیزی تمرکز کنند. آیا شما می‌دانید؟ برای روشن‌تر شدن دیدگاه خود، از تکرار این تمرین در هفته‌ها یا ماه‌های آینده دریغ نکنید.

۶. اگر می‌توانستید فقط روی انجام یک کار برای بقیه عمرتان تمرکز کنید، آن کار چه بود؟ اگرچه ممکن است با این سوال دست و پنجه نرم کنید، سعی کنید تا جایی که می‌توانید به آن پاسخ دهید. چه کاری هست که می‌توانید برای بقیه عمر خود به آن متعهد شوید؟ فقط یک چیز را انتخاب کنید و مطمئن شوید که مهم‌ترین چیز برای شماست.

۷. اگر می‌دانستید و واقعاً باور داشتید که با پشتکار کافی می‌توانید به هر چیزی که می‌خواهید برسید، در سه تا پنج سال آینده چه چیزی را دنبال می‌کردید؟

در حال حاضر چه هدفی را بیشتر از همه می‌خواهید به آن برسید؟ چه چیزی واقعاً شما را هیجان‌زده می‌کند؟ آیا می‌توانید هر کاری که لازم است، تا هر وقت که لازم است، انجام دهید تا به آن برسید؟ اکنون باید ایده بهتری از آنچه می‌خواهید داشته باشید. در صورت نیاز، این سوالات را هر چند بار که لازم است مرور کنید. وضوح نیاز به زمان دارد تا کامل شود. انتظار نداشته باشید که از همان بار اول پاسخ درست را پیدا کنید و فراموش نکنید که همیشه امکان تغییر آن وجود دارد.

ب) یافتن نقاط قوت و توانایی‌های منحصربه‌فردتان

شناسایی نقاط قوتتان و استفاده از آن‌ها یکی از مهم‌ترین کارهایی است که می‌توانید انجام دهید تا مطمئن شوید تمرکزتان را روی چیزهای درست می‌گذارید. اگر روزهای خود را صرف انجام کارهایی کنید که در آن‌ها ضعیف یا متوسط هستید، هرگز به نتایج خارق‌العاده دست نخواهید یافت و احتمالاً در نتیجه احساس نارضایتی خواهید کرد. بنابراین، نقاط قوت خود را شناسایی کنید و تا حد امکان از آن‌ها استفاده نمایید. همچنین به خاطر داشته باشید که اگر تمرکز خود را در طولانی مدت حفظ کنید، به نتایج چند برابری دست

خواهید یافت. وقتی زمان و انرژی خود را صرف انجام کاری می‌کنید که در آن عالی هستید، نتایج بسیار بهتری کسب خواهید کرد.

به این موضوع این‌گونه فکر کنید:

آیا ترجیح می‌دهید نقاط قوت خود را تقویت کنید یا نقاط ضعف خود را؟

پیامدهای طولانی‌مدت هر یک از این انتخاب‌ها چه خواهد بود؟

سوالات زیر به شما کمک می‌کنند تا بزرگ‌ترین نقاط قوت و توانایی‌های منحصر به فرد خود را کشف کنید :

۸. وقتی در محل کار بیشترین احساس خوشحالی را دارید، مشغول انجام چه کاری هستید؟

ممکن است شغل خود را دوست داشته باشید یا از آن متنفر باشید، اما احتمالاً زمان‌هایی وجود دارد که احساس خوشحالی و درگیری در کارهایی که انجام می‌دهید، دارید. در طول هفته آینده، شروع به توجه به این لحظات کنید. به طور خاص مشغول چه کاری هستید؟ و این موضوع چه چیزی در مورد نقاط قوت و علایق شما بیان می‌کند؟

۹. چه کاری را آن قدر آسان می‌بینید که واقعاً تعجب می‌کنید چرا دیگران در انجام آن مشکل دارند؟

ممکن است مهارت‌های ارتباطی شما عالی باشد. شاید شنونده بسیار خوبی باشید. شاید بتوانید موضوعات پیچیده را به زبان ساده توضیح دهید. اما چون این مهارت‌ها برای شما بسیار آسان به نظر می‌رسند، ممکن است آن‌ها را به عنوان ویژگی‌های مهم در نظر نگیرید. از تجربه خودم می‌گویم، اگر هر روز برایتان مثل یک مبارزه به نظر برسد، احتمالاً از نقاط قوت خود استفاده نمی‌کنید. اگر این مورد در مورد شما صدق می‌کند، زمان بیشتری را صرف شناسایی نقاط قوت خود کنید. سپس، بر اساس آن‌ها عمل کنید و همه چیز آسان‌تر خواهد شد.

۱۰. اطرافیانتان می‌گویند در چه چیزی عالی هستید؟

دیگران شما را برای چه چیزی تحسین می‌کنند؟ آن‌ها چه چیزی را به عنوان نقطه قوت شما می‌شناسند؟ اغلب شناسایی نقاط قوت شما برای افرادی که شما را می‌شناسند، آسان‌تر از خودتان است. این به این دلیل است که شما ممکن است نقاط کوری داشته باشید و به دیدگاه بیرونی نیاز دارید. یکی از کارهایی که می‌توانید انجام دهید این است که به خانواده، دوستان و همکاران خود پیامی بفرستید و از آن‌ها بخواهید تا نظر خود را درباره بزرگ‌ترین نقاط قوت شما بیان کنند. در صورت لزوم، می‌توانید از الگوی زیر استفاده کنید:

سلام _____،

حالت چگونه؟

دارم سعی می‌کنم نقاط قوت‌م را پیدا کنم تا از آن‌ها برای ساختن یک شغل و زندگی رضایت‌بخش‌تر استفاده کنم. به نظرت درباره اینکه در چه چیزی واقعاً خوب هستم نیاز دارم. خیلی خوشحال می‌شوم اگر بازخورد صادقانه‌ات را به من بگویی و لیستی از نقاط قوتی که فکر می‌کنی دارم به من بدهی. لطفاً از گفتن هر چیزی که به ذهنت می‌رسد نترس. خیلی از حمایت ممنونم.

با احترام،

"اسم شما"

برای مثال، چند نفر به من گفته‌اند که استعداد خاصی در ساده کردن مفاهیم دشوار دارم. می‌توانستم تصمیم بگیرم که تلاش بیشتری برای بهبود مهارت خود نکنم. با این حال، این چیزی نیست که من انتخاب کردم. برعکس، تصمیم گرفتم روی این "استعداد" تمرکز کنم و مهارت‌های خود را تا جایی که می‌توانم بهترین باشم، تقویت کنم.

در زیر دو نظر از خوانندگانم در این زمینه آمده است:

"تو استعداد فوق‌العاده‌ای در خلاصه کردن اطلاعات به شکلی کاملاً واضح داری."

"تو این توانایی را داری که این موضوع را به ساده‌ترین شکل بیان کنی، که برای من خیلی عمیق به نظر می‌رسد."

شما چگونه؟ استعدادهای خاص شما چیست؟