

# چیزهایی که در مدرسه به شما نمی آموزند

چگونه با صرف زمانی کمتر، بسیار بیشتر و بهتر از دیگران مطالعه کنیم.

مناسب برای کلیه محصلین اعم از:

- دانش آموزان
- کنکوری ها
- دانشجویان

و تمام کسانی که تمایل دارند چند برابر بیشتر و بهتر مطالعه کنند.





لینک شرکت در دوره صوتی رایگان تحول فردی

شامل یک ساعت محتوای آموزشی رایگان

[Bagherpoor.com](http://Bagherpoor.com)



مدیریت تحول فردی و تعالی سازمانی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# چیزهایی که در مدرسه به شما نمی آموزند

چگونه با صرف زمانی کمتر، بسیار بیشتر و بهتر از دیگران مطالعه کنیم

مناسب برای کلیه محصلین اعم از:

- دانش آموزان
- کنکوری ها
- دانشجویان

و تمام کسانی که تمایل دارند چند برابر بیشتر و بهتر مطالعه کنند

**نویسنده: سید علی باقرپور**



انتشارات رازنهان

۱۳۹۵

سرشناسه	: باقرپور، سیدعلی، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: چیزهایی که در مدرسه به شما نمی‌آموزند/ مولف سیدعلی باقرپور.
مشخصات نشر	: تهران: راز نهران، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۲ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول، نمودار (رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۸-۸۵۷-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۴۹.
موضوع	: داستان‌های فارسی -- قرن ۱۴
موضوع	: موفقیت -- داستان
موضوع	: موفقیت تحصیلی -- برنامه‌ریزی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ چ۹ ۶۸۲۶ الف/ PIR۸۳۳۵
رده بندی دیویی	: ۶۲/۳۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۰۵۸۸۰

<p>آدرس: میدان انقلاب، اول جمال زاده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲ شماره تماس: ۰۲۱۶۶۹۰۱۸۴۱ - ۰۹۱۲۲۲۳۰۲۶۹ آدرس الکترونیکی: <a href="mailto:raznahanbook@gmail.com">raznahanbook@gmail.com</a> آدرس سایت: <a href="http://www.raznahanbook.com">www.raznahanbook.com</a></p>	
--	---

<p>که عنوان کتاب..... چیزهایی که در مدرسه به شما نمی‌آموزند که مولف..... سید علی باقرپور که صفحه آرا..... رضا کاوه که طراح جلد ..... رضا کاوه که ناشر ..... رازنهران که شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه که نوبت چاپ ..... اول ۱۳۹۵ که قیمت ..... ۱۴۸۰۰ تومان</p> <p style="text-align: center;"><b>ISBN: 978-600-258-857-9</b></p>
---

تقدیرم به:

پدر و مادر دلسوز و مهربانم  
که لحظه لحظه زندگیم، مدیون وجود مبارک آن  
هاست.

و همسر همدل و همراهم  
که با حضورش، زندگیم رنگ و بویی دیگر گرفت.

# فهرست مطالب

مقدمه ..... ۱۳

**فصل اول: همسفر با مجید** ..... ۱۷

**فصل دوم: چطور قله و مسیر تحصیلمون رو درست شناسایی کنیم؟** ..... ۲۱

سردرگمی تکراری ..... ۲۲

درماندگی آموخته شده ..... ۲۵

رقابت با خود ..... ۲۷

هدف و ظرفیت ..... ۲۹

هدف و برنامه؛ قله و مسیر ..... ۳۲

ویژگی یه هدف درست ..... ۳۴

چطوری هدف بنویسیم؟ ..... ۳۶

ارکان برنامه ریزی ..... ۴۱

۳ کار مهم قبل از اجرای برنامه ..... ۴۱

سه بعد اساسی در برنامه روزانه ..... ۴۳

هفتگی برنامه ریزی کن ..... ۴۵

سنجش و پاداش ..... ۴۶

یک قله و چند مسیر ..... ۴۸

دقیق ترین و بهترین نوع برنامه ریزی ..... ۵۰

کمی بهتر از قبل ..... ۵۰

- ۵۱.....انعطاف در برنامه ریزی.....
- ۵۲.....تناوب در فعالیت و استراحت.....
- ۵۳.....دو انتخاب در برنامه ریزی.....
- ۵۴.....یک تصمیم برای تغییر تفکر کل تاریخ.....

### **فصل سوم: چطور با صرف انرژی کمتر کارهامون رو انجام بدیم؟**

- ۵۷.....در جستجوی مسیر درست.....
- ۶۲.....تاثیر عادات در برنامه ریزی.....
- ۶۳.....چرا عادت؟.....
- ۶۹.....چارچوب شکل گیری عادت.....
- ۷۰.....پنج گروه از محرک های عادت مدار.....
- ۷۳.....تغییر تدریجی عادات.....
- ۷۴.....یادگیری و هم‌رنگی اجتماعی.....

### **فصل چهارم: چرا کاری که میدونیم درسته رو انجام نمیدیم؟**

- ۷۷.....دلایل تنبلی و اهمال کاری.....
- ۸۰.....حیله های مکرر شیطون و گول خوردن های متعدد من.....
- ۸۲.....تفکر پیش نیازی.....
- ۸۵.....تلنبار اطلاعات به امید آن روز.....
- ۸۸.....دو منبع واقعی سوالات کنکور.....
- ۹۱.....فقط شروع کن.....
- ۹۳.....جنگ ذهن منطقی و احساسی.....
- ۹۵.....ترس از اشتباه.....
- ۹۷.....توجیه تنبل ها.....
- ۹۸.....عاقبت سرمایه گذاری بیش از حد در شبکه های اجتماعی.....



### **فصل پنجم: چطور بیشترین کارها رو در بهینه ترین زمان ممکن، انجام بدیم؟**

**Error! Bookmark not defined.**.....

**Error! Bookmark not defined.**..... اول بپرسید و فکر کنید

**Error! Bookmark not defined.**..... فکر بزرگ، عمل کوچیک

**Error! Bookmark not defined.**..... به حافظتون اعتماد نکنید

**Error! Bookmark not defined.**..... شناسایی سارقان زمان

**Error! Bookmark not defined.**..... راحت بگید نه!

**Error! Bookmark not defined.**..... امروز رو دریاب

**Error! Bookmark not defined.**..... زمان های خاکستری

**Error! Bookmark not defined.**..... عملکرد تناوبی بدن

**Error! Bookmark not defined.**..... شکل آبرومندانه فرار از درس خوندن

**defined.**

**Error! Bookmark not defined.**..... سرعت طی کردن مسیر

**Error! Bookmark not defined.**..... افزایش سرعت مطالعه

### **فصل ششم: چطور در زمانی کمتر مطالب رو بخونیم و عمیق تر یاد بگیریم؟**

**Error! Bookmark not defined.**.....

**Error! Bookmark not defined.**..... مشکل خیلیا در تمرکز

**Error! Bookmark not defined.**..... شرایط تمرکز

**Error! Bookmark not defined.**..... سرعت انتقال بین فعالیت ها

**Error! Bookmark not defined.**..... تمرین و تمرین

**Error! Bookmark not defined.**..... یادداشت کن

**Error! Bookmark not defined.**..... اولویت مهمه

**Error! Bookmark not defined.**..... آماد سازی شرایط از قبل

**Error! Bookmark not defined.**..... مطالعه مثل آشپزی

**Error! Bookmark not defined.**..... هدف مطالعه

**Error! Bookmark not defined.**..... کدگذاری ذهنی

Error! Bookmark not defined..... مهمترین شرط عمیق یادگرفتن

Error! Bookmark not defined..... خودکشی ممنوع!

**فصل هفتم: چطور کمتر کسل و خسته بشیم و همیشه پرانرژی باشیم؟ .**

**Bookmark not defined.**

Error! Bookmark not defined..... مصرف کافئین زیاد ممنوع

Error! Bookmark not defined..... نوشیدنی های مناسب

Error! Bookmark not defined..... عوامل خستگی

Error! Bookmark not defined..... گلایسیمیک: شاخصی برای تمام فصول!

**defined.**

Error! Bookmark not defined..... بایدها و نبایدهای تغذیه

Error! Bookmark not defined..... ورزش و دیگر هیچ..!

Error! Bookmark not defined... اقدامات لازم برای یه خواب خوب

**فصل هشتم: چطور همیشه حال و روحیه خیلی خوبی داشته باشیم؟ ..**

**Bookmark not defined.**

Error! Bookmark not defined..... مضطراب و نگرانم

Error! Bookmark not defined..... عوامل ایجاد استرس

Error! Bookmark not defined..... مدیریت استرس

Error! Bookmark not defined..... مواد لازم برای کنترل استرس

Error! Bookmark not defined..... لذت حال خوب داشتن

Error! Bookmark not defined..... دوران سرکشی

Error! Bookmark not defined..... صحبت با افراد موفق

**فصل نهم: چطور باکیفیت ترین مطالعه رو داشته باشیم؟ ..**

**Bookmark not defined.**

Error! Bookmark not defined..... درس خوندن به سبک شاگرد اول ها

**defined.**

**Error! Bookmark not defined.**..... مطالعه بهترین روش های

**Error! فصل دهم: چطور با یک بار خوندن متن کتاب، بهش مسلط بشیم؟ ....**

**Bookmark not defined.**

**Error! Bookmark not defined.**..... خوندن کمتر و تسلط بیشتر

**Error! Bookmark not defined.**..... خط کشی

**Error! Bookmark not defined.**..... حاشیه نویسی

**Error! Bookmark not defined.**.. یادداشت برداری با جملات کلیدی

**Error! Bookmark not defined.**..... نحوه ترسیم نقشه ذهنی

**Error! فصل یازدهم: چطور مطالب خونده شده رو سالها به خاطر بسپاریم؟ .**

**Bookmark not defined.**

**Error! Bookmark not defined.**... تفاوت امتحانات مدرسه و کنکور

**Error! Bookmark not defined.**..... ساختار مغز و نحوه یادگیری

**Error! Bookmark not defined.**..... منحنی فراموشی

**Error! Bookmark not defined.**..... جعبه لایتنر

**Error! Bookmark not defined.**..... **سخن آخر**

**Error! Bookmark not defined.**..... منابع



## مقدمه



سلام

- از اینکه ترجیح دادید به جای خریدن خیلی چیزایی که می تونستید بخرید، این کتاب رو تهیه کنید
- از اینکه تصمیم گرفتید به جای گذرون وقتتون پای این همه ابزاری که وقتمون رو می بلعن، برای خوندن این کتاب زمان بذارید
- از اینکه به خاطر مقابله با تنبلی، قصد دارید تا آخر این کتاب رو بخونید
- از اینکه تصمیم گرفتید به جای اینکه فقط آموزه های این کتاب رو بخونید، اون رو عملی کنید و به کار ببندید
- از اینکه اگه از مطالب این کتاب خوشتون اومد، اون رو به دیگران هم توصیه می کنید و مطالبش رو نشر می دید



پس این گوی و این میدان. همه چیز دست شماس. اینکه کتاب رو همین جا ببندید یا تا آخرین کلمه اون رو بخونید. بد نیست بدونید همین که شما این کتاب رو تا آخر بخونید از خیلی از افراد جامعه که فقط این کتاب رو ورق زدن و نخریدن و یا خریدن و به هر دلیلی تا آخر نخوندن، حداقل در دونستن این مفاهیم متفاوت شدید و جلو زدید. اما تغییرات حاصل از مطالعه این کتاب یه تفاوت با این جلو زدن از بقیه داره و اون بلند مدت بودن تغییرات و ایجاد فاصله عمیق شما با دیگران و از دسترس خارج شدنتون. البته ... اگه آموخته هاتون رو عملی کنید.

انتخاب با شماس ...

فقط خوندن یا خوندن و عملی کردن و از بقیه و خودِ قبلیمون فاصله گرفتن.





## فصل اول: همسفر با مجید



خیلی از ما جوون ها و نوجوون ها مسیر موفقیتمون رو تو مسیر تحصیلیمون ریل گذاری کردیم و پدر و مادرامون هم بذر آرزوهاشون رو تو این مسیر کاشتن.

خیلی از ما جوون ها و نوجوون ها میخوایم این مسیر رو که مسیر کوتاه اما تاثیرگذاری در زندگیمون هست رو به بهترین نحو طی کنیم اما نمی دونیم چه جوری.

خیلیامون تلاش زیادی هم می کنیم برای اینکه به هدفمون برسیم اما آخر سر نتیجه تلاشمون میشه یه جایگاه خیلی پایین تر و به همون راضی می شیم.

خیلیامون شنیدیم که برای درخشش در مدرسه و کنکور لازمه موارد زیر رو بدونیم:

- برنامه ریزی و اولویت بندی درس ها (کی چقدر برای چه درسی وقت بذاریم؟)
- تکنیک های خوندن و یادگیری هر درس (مثلاً فیزیک رو چطور بخونیم، عربی رو چه جوری)
- مؤثرترین راه های مطالعه
- روش های تست زنی
- تحلیل آزمون های کنکور سراسری و آزاد
- الگوبرداری موفق از نفرات برتر کنکور برای پیاده سازی در نحوه مطالعه و آزمون کنکور
- شبیه سازی شرایط آزمون سراسری برای کاهش آثار ناخوشایند اتفاقات پیش بینی نشده
- تحلیل و بررسی کارنامه آزمون های آزمایشی

- شناخت اشتباهات متداول و تلاش برای حذف بی‌دقتی
- و ...
- با تشکر از دوستانی که این خدمات رو ارائه می‌کنن و انصافاً کار رو برای دانش‌آموز امروزی بسیار راحت‌تر از قبل کردن، تا حالا شده علی‌رغم اینکه انگیزه زیادی برای موفقیت دارید و حتی شاید برنامه روزانه دقیقی هم برای رسیدن به موفقیت طرح‌ریزی کردید،
- نتونید برنامه‌تون رو اجرایی کنید؟
- حال مطالعه رو نداشته باشید؟
- دوست داشته باشید مطالعه کنید، اما مدام حواستون پرت بشه؟
- حس خستگی و کم انرژی بودن داشته باشید؟
- استرس داشته باشید و نتونید برای کنترلش کاری رو انجام بدید؟
- ندونید چیکار کنید تا مطالب در مدت طولانی در خاطرتون بمونه؟
- وقت کم بیارید و ندونید باید چی کار کنید تا برسید همه اون مطالبی که برنامه ریزی کردید رو بخونید؟
- ندونید چطور کتابی رو بخونید که با صرف کمترین زمان، از مطالبش بهترین استفاده رو بکنید؟
- ....
- مجید قصه ما یکی از همون جوون هاس که با همه سوال ها و صورت مسئله‌های بالا مواجهه. ما دستتونو می گیریم می بریم وسط زندگی مجید تا ببینید اون چطور مرحله به مرحله یاد می گیره که:
- قبل از هر چیزی، همه موفقیت ها مستلزم اینه که انسان شخصیت و سبک زندگی رو متناسب با اهدافش بسازه که برای هر

کنکور و آزمونی در زندگی برنده باشه، نه صرفاً برای به کنکور درسی و گرفتن مجوز تحصیل در به مقطع و محیط و رشته جدید.

- برای فتح اهداف و قله های زندگی و طی کردن مسیر درست و مناسب برای رسیدن به اهداف، لازمه به مهارت ها و ابزارهایی مجهز بشه تا بتونه عملکرد فوق العاده ای از خودش به جا بذاره و به قول معروف به جای اینکه ساعت ها زمانش رو صرف تبر زدن با تبر کند بکنه، اول تبرش رو تیز کنه و با صرف زمانی خیلی کمتر، خیلی سریعتر و باکیفیت تر از حالت قبل کار کنه.

پس همراه مجید قصه ما بشید تا در پایان این داستان، با عملی کردن نکات و تمرینات گفته شده در زندگیتون، در زمانی کمتر خیییییلی بهتر و سریعتر از دیگران و خودتون (قبل از مطالعه این کتاب) درس بخونید، کارهای مهمی در زندگیتون انجام بدید و تا آخر مسیر زندگیتون با فاصله فراوان نسبت به دیگران همیشه بدرخشید، بهترین باشید و بهترین بمونید.

## فصل دوم: هدفگذاری و برنامه ریزی



چطور قله و مسیر تحصیلمون رو درست شناسایی کنیم؟

## ➤ سردرگمی تکراری

خدایا به امید تو روز و هفته رو شروع می‌کنم. امروز روز مهمیه برام. باز آزمون آزمایشی دارم و باز دلهره نتیجه‌م رو. این بار اما همه کاری کردم تا علیرضا رو شکست بدم. تمام تلاشم رو کردم که پرچم رتبه اولی مدرسه رو من ببرم بالا.

مجید اینها رو در راه مدرسه رفتن زیر لب زمزمه می‌کرد و خیالاتش رو مرور می‌کرد: چی میشه اگه بشه. میرم پیش علیرضا و از سر اقتدار زل می‌زنم تو چشمش و میگم دورت گذشت علی جون! بازم اوضاع شد مثل پنج سال پیش. اون موقع که من همیشه جزء خوبهای مدرسه بودم و تو به زور شاگرد اول دانش آموزهای متوسط بودی و باید ازم وقت می‌گرفتی که اشکالات رو جواب بدم!

علیرضا بچه خوش اخلاق و متواضعی بود و عملکرد هر روز بهتر از دیروزش، برای مجید شده بود آینه‌دق! اون از ۵ سال قبل هر سال یه روند صعودی رو پیش گرفته بود و حالا جزء رتبه برترهای منطقه و یکی از امیدهای مدرسه برای کسب یه رتبه خوب در کنکور بود.

امتحان برگزار شد. مجید به نظر خودش امتحان خوبی رو داده بود و راضی به نظر می‌رسید. عصر شد و وقت دادن نتیجه. همه منتظر بودن. بالاخره آقای محبی مشاور تحصیلی مدرسه با برگه‌های نتیجه اومد سر کلاس. سکوتی همراه با استرس در کلاس حاکم شده بود. رسم آقای محبی این بود که بعد از تحلیل کلی نتایج آزمون، نتایج رو که همیشه از بدترین تا بهترین نتیجه دسته بندی شده بود با خوندن اسامی بهمون میداد. بچه‌ها می‌گفتن با این کار یه جورایی شاگرد زرنگ‌ها و تنبل‌ها رو تشویق و تنبیه می‌کنه. وضعیت درسیم طوری بود که همیشه تا ۱۰ نفر اول منتظر اسمم نبودم. این بار تقریباً مطمئن بودم که حتماً



برگشتم سر کلاس. همه متوجه حال بد من شده بودن و با هم پیچ پیچ می‌کردن و البته هنوز مسخرم می‌کردن اما علیرضا واکنشی نشون نمیداد. اخلاقیش همین بود. کاری به کار بقیه نداشت. خودشو درگیر حاشیه‌ها نمی‌کرد. کار خودشو می‌کرد. کلاس که تموم شد مشاورمون که متوجه شده بود که بدجوری بهم ریختم، اومد کنارم و گفت: تعطیل که شدید، بیا دفترم کارت دارم. با هیشکی حرف نزدم تا اینکه بعد از زنگ آخر رفتم پیش آقای محبی. ازم پرسید: چرا انقدر ناراحتی مجید؟ کشتی هات غرق شده؟ سفره دلم رو باز کردم و سعی کردم برای کم کردن فشاری که داشتم تحمل می‌کردم صریح صحبت کنم: خیلی وقتاً به علیرضا که نگاه می‌کنم اعصابم خورد میشه. حرصمو درمیاره. نمی‌دونم می‌تونید حس یه آدمی که قبلاً خیلی بهتر از یکی دیگه بود و حالا با کلی تلاش، حتی نمیتونه بهش نزدیک بشه و دست آخری سهمش از یه ماراتن نفسگیر باخت‌های متوالیه، رو متوجه میشید یا نه. دفعه‌های قبل خودمم می‌دونستم همه تلاشمو نکردم و اختلاف رتبونم انقدر ناراحت‌کننده نمی‌کرد. اما این بار همه تلاشمو کردم. شاید فقط حس منو این کشتی‌گیرهایی درک کنن که چند ماه تلاش کردن، رسیدن به نیمه‌نهایی المپیک، از رقیب عقب افتادن و یه دقیقه مونده به آخر بازی هرچی حمله می‌کنن با گارد بسته حریفشون مواجه میشن و هیچ راه نفوذی که پیدا نمی‌کنن، از حرصشون به قصد مجروح کردن با سر ضربه می‌زنن به صورت طرف و شرایط بدتر میشه و داور یه امتیاز به حریف میده و باز اختلاف بیشتر میشه. واقعاً موندنم چیکار باید بکنم. دلم از این می‌سوزه که هیچی کمتر از اون نمی‌خونم، استخر و فوتبال ۴ روز تو هفته‌ای که اون میره رو هم نمیرم که عقب افتادگیم رو جبران کنم. برای این آزمون، ۲ ساعت والیبالی که در هفته با بچه‌های محل می‌رفتم رو هم تعطیل کردم اما ... دیگه به این نتیجه رسیدم که اون



تیزهوشه و من هوشم معمولیه و خیلی هم بدشانسم و هیچ جوهره نمی تونم باهاش رقابت بکنم.

## ➤ درماندگی آموخته شده

آقای محبی حرفم رو قطع کرد و گفت: این خیلی خوبه که از وضعیت موجودت راضی نیستی و می دونی که میتونی نتایج خیلی بهتری بگیری اما شاید راهش رو ندونی. اگه از این وضعیت راضی بودی و ناراحت نبودی، منم انگیزه زیادی نداشتم باهات صحبت کنم. چون آدمی که تحرک نداشته باشه و از درون احساس نیاز به بهبود نداشته باشه رو به سختی میشه به حرکت وادار کرد.

اما این دیدی که داری اصلاً درست نیست. اتفاقاً تو بررسی هایی که در زمینه روان شناسی تربیتی انجام شده، مشخص شده دانش آموزان موفق، الزاماً دانش آموزهای تیزهوشی نبودن و دانش آموزان ناموفق هم حتماً دانش آموزهایی با بهره هوشی پایین نیستن و کم نبودن دانش آموزهایی که با بهره هوشی بالا، هم در تحصیل شکست خوردن. یه صاحب نظری به اسم «سلیگمن» میگه: علت شکست تحصیلی افرادی با هوش متوسط یا بالا بیش از هر عاملی، متاثر از یه عامله و اون هم چیزی نیست جز درماندگی آموخته شده. یعنی دانش آموز درماندگی رو یاد گرفته و به این نتیجه رسیده که ناتوانه. در واقع دانش آموز ناموفق یه برداشت منفی از خودش و توانایی هاش پیدا کرده. شاید در برهه ای اون دانش آموز تلاش داشته و چون تلاشش بی ثمر مونده و نتونسته با اون میزان تلاش به موفقیت مدنظرش دست پیدا کنه، به این نتیجه رسیده که از رسیدن به موفقیت ناتوانه و همین برداشتش باعث عدم تلاش در آینده شده و کم کم عزت نفس و اعتماد به نفسش هم اومده پایین و این حس در تمام صحنه های زندگی مثل شغل و

سرپرستی به خانواده و ... کنارش باقی می‌مونه و تو داری گرفتار این نگرش میشی و میشی مثال این دانش آموز ناموفقی که سلیگمن ازش حرف میزنه.

**اول باید نوع نگاهت رو تغییر بدی.** نتیجه این نگاه فقط ناراحتی، فشار روانی و بدبینی نسبت به دیگرانه. البته من به کم بهت حق میدم چون نگاه برد و باخت به هر موضوعی ریشه تو فرهنگ ما داره و ما از کودکی یاد می‌گیریم که موفق نمی‌شیم، مگه اینکه بقیه شکست بخورن. یادته بچه که بودیم تو مهد کودک ۹ تا صندلی می‌داشتن و به ۱۰ تا بچه میگفتن هر کی نتونه سریع واسه خودش یه جا بگیره باخته و بعد ۹ بچه و ۸ صندلی و ادامه بازی تا اینکه یه بچه باقی بمونه با یه صندلی. بچه‌ها هم همدیگر رو هل میدادن تا خودشون بتونن روی صندلی بشینن. بزرگتر که شدیم تو صف اتوبوس می‌گشتیم دنبال یه بیراهه که از چند نفر بیفتیم جلو. بعدشم با همین دید شدیم راننده و این شد وضع رانندگیمون که می‌بینی. اما به جاش تو مهد کودکهای ژاپن ۹ تا صندلی میدارن و به ۱۰ تا بچه میگن اگه یکی روی صندلی جا نشه همه باختین. بچه‌ها هم نهایت سعی خودشونو میکنن و همدیگر رو طوری بغل میکنن که کل تیم ۱۰ نفره روی ۹ تا صندلی جا بشن و کسی بی صندلی نمونه. بعد ۱۰ نفر روی ۸ صندلی، بعد ۱۰ نفر روی ۷ صندلی و همینطور تا آخر. اونها اینجوری فرهنگ برد-برد و رقابت سالم و همدلی رو به بچه‌هاشون آموزش میدن. پس لازمه موضوع رو یه جور دیگه نگاه کنیم.

## ➤ رقابت با خود



هنری فورده مالک یکی از بزرگترین کارخانه های تولید اتومبیل در جهان می‌گه: «رقیبان بهترین معلمان شما هستند».

به جای اینکه انقدر فکر و ذکرت رو بذاری برای تحلیل و دیده بانی دیگران، به ویژگی های خودت فکر کن و برای بهبود اون ها برنامه ریزی کن و از رقابت با دیگران فقط برای افزایش انگیزه و تلاشت استفاده کن. انسان های موفق فارغ از نتایج دیگران همیشه اولویت اولشون، رقابت با خودشونه.

بیل گیتس (ثروتمندترین انسان جهان) یه جمله خیلی جالب داره: «بزرگترین رقیب خودتون باشید. من در رقابت با هیچ کس جز خودم نیستم و هدف من مغلوب کردن آخرین کاریه که انجام دادم»

وقتی شاخصت برای رقابت یه نفر دیگه باشه هدف گذاریت هم غلط از آب درمیاد. فرض کن علیرضا که الان شده برای تو مبنای درس خوندن، در برهه ای به دلایلی درسش افت کنه و رتیش بره مثلاً روی ۵۰۰۰، اونوقت تو که شاخصت «بهتر از علیرضا شدن»، یه دفعه به رتبه ۴۰۰۰ قانع میشی، چرا؟ چون هدفت این

بوده که علیرضا رو پشت سر بگذاری و وقتی اون رو پشت سر گذاشتی حس می‌کنی به هدفی که براش ترسیم کردی رسیدی و اون وقت دیگه برای رتبه بهتر تلاش مضاعف قبل رو انجام نمیدی و با خودت میگی وقتی علیرضا با اون سطح الان رتبتش ۵۰۰۰ شده، من نتیجه خوبی دارم می‌گیرم یا برعکس اگه علیرضا به هر نحو چند ماه آخر رتبتش پیشرفت چشمگیری کرد و تو نتونستی اون پیشرفت رو داشته باشی به دفعه‌ی سه سرخوردگی شدید سراغت میاد و همین‌جا به ذره اعتماد به نفسی که داری رو هم از دست میدی. در حالی که پیشرفت یا افت علیرضا وابسته به شرایط مخصوص به خودش. شاید علیرضا هم مثل هر فردی، در برهه‌ای دچار مشکلات جسمی و روحی یا خانوادگی بشه که تو در اون شرایط در اوج آرامش باشی. وقتی خودمون رو با خودمون مقایسه می‌کنیم سنجش میزان پیشرفتمون هم خیلی راحت‌تر میشه. مثلاً بعد از یک ماه، می‌تونیم دقیق بسنجیم در چه شرایطی قرار داشتی و الان در چه شرایطی هستی و آیا نسبت به اون موقع پیشرفتی برات حاصل شده یا نه؟ بنابراین هر آدمی اهداف کوتاه مدت و بلند مدتش رو طبق ظرفیت‌ها، روحیات، علائق و مهم‌تر از همه براساس قابلیت‌هایی که تا به حال برای خودش به وجود آورده طرح ریزی می‌کنه.

مجید: میشه به من شفاف توضیح بدید که برای جهش عملکردم، باید چیکار کنم، چه قابلیت‌هایی رو برای خودم به وجود بیارم و چه ابزارهایی رو برای رسیدن به موفقیت استفاده کنم؟

آقای محبی: حتماً! می‌خوام مسیری رو بهت نشون بدم که با صرف زمان کمتری نسبت به بقیه به نتایج بهتری برسی. فقط به شرط داره. نشون دادن مسیر از من و عمل کردن به اون چیزهایی که میگم با تو. قبول؟

مجید: عالیه آقا! من از خدامه که تلاش هایی که می کنم تو مسیر درستش قرار بگیره تا بتونم نتایج بهتری بگیرم.

## ➤ هدف و ظرفیت

آقای محبی: اولاً اینکه من تا حالا با کسی برخورد نداشتم که بگه برای عملی شدن خواسته هامون لازم نیست هدف و برنامه داشته باشیم اما همه داستان مسیری که می خوای طی کنی رو تو حرفهای قبلیم در قالب ۲ تا کلید واژه گفتیم: هدف و ظرفیت! یعنی بدونیم دقیقاً خواستمون از طی کردن یه مسیر (که ممکنه یه زمانی تحصیلی باشه، یه زمانی شغلی و ...) چیه و اینکه ظرفیت و قابلیتمون برای رسیدن به اون هدف، کافی هست یا باید اون ها رو با آموختن یه سری از مهارت ها افزایش بدیم. مثلاً فتح قله اورست برای کسی که تجربه زیادی در کوهنوردی نداره تقریباً غیرممکنه، چون اون آدم قابلیت و ظرفیت لازم برای رسیدن به یه همچین هدفی رو هنوز در خودش ایجاد نکرده. پس لازمه از تپه نوردی یا کوه های خیلی راحت شروع کنه تا قابلیت هاش به مرور به نقطه ای برسه که بتونه یه روز به فتح قله اورست فکر بکنه. یا اینکه خواسته و هدفش رو بیاره پایین و به فتح یه قله آسون و در دسترس راضی بشه. به قول شکسپیر شاعر و نمایشنامه‌نویس انگلیسی: یا به اندازه تلاشت آرزو کن یا به اندازه آرزوت تلاش.

برای بالابردن ظرفیت و کیفیت تولید یه کارخونه همه جا مرسومه که بهترین و به روزترین ماشین آلات و تجهیزات مکانیزه دنیا رو استفاده می کنن و بهترین مدیران و کارکنان موجود رو استخدام می کنن و بروزترین سخت افزارها و نرم افزارها و سیستم ها و روش های سازمانی رو بکار می گیرن. انسان مثل کارخونه می مونه. همونطور که ظرفیت تولید یه کارخونه مجموعه ای از توان و ظرفیت ماشین آلات و تجهیزات و نیروی انسانی و سخت افزارها و نرم افزارهاست، ظرفیت و توان تولید ما آدم ها هم وابسته به روش و سبک زندگی مونه و سبک زندگی هم مجموعه ای از رفتارهای ماس و بخش عمده ای از رفتارهای ما به صورت ناخودآگاه و با صرف کمترین انرژی فکری انجام میشه که بهشون میگیم عادت. هرچی بتونیم مهارت هایی که نیاز داریم رو بیشتر به شکل عادت دربیاریم، می تونیم ظرفیت و توان تولیدمون رو هم افزایش بدیم و سریعتر به اهدافمون برسیم. برای این منظور لازمه ساختار شکل گیری یه عادت رو بشناسیم و یاد بگیریم چطور عادات خوب رو جایگزین عادات بد کنیم. لازمه مهارت های عمومی مثل غلبه بر تنبلی، استفاده مناسب از زمان، تمرکز حواس، جذب انرژی فیزیکی مناسب، کسب روحیه عالی و مهارت های مختص به مطالعه مثل روش های مطالعه صحیح، یادداشت برداری و به یاد سپاری عمیق مطالب رو یاد بگیریم و اون ها رو تبدیل به عادت کنیم.

ان شا... اگه فرصت داشته باشم همه این موارد رو برات توضیح میدم تا خودت ببینی با عمل کردن به اون ها چقدر احتمال اجرایی شدن برنامه هات و موفقیتت بالا میره و چطور در یه زمان کمتر، بهتر و سریع تر از دیگران درس می خونی.

مجید: من که خیلی مشتاقم مطالبتون رو بشنوم.

آقای محبی: اگه به هر دلیلی فرصت نکردیم و نتونستیم در مورد تمام این مطالب با هم حرف بزنیم، از طریق آدم های صاحب نظر دیگه ای که می تونن در این راه بهت کمک کنن و به سوالاتت پاسخ بدن، موضوع رو پیگیری کن تا با دونستن و عمل کردن به اون ها بتونی عوامل مهم و موثر در اجرای بهتر برنامه هات رو شناسایی کنی و اون ها رو بیشتر عملی کنی.

مجید: مطمئن باشید این سر نخ رو می گیرم و تا آخر دنبالش می کنم.

آقای محبی: با این تفاسیر حالا تو یه مسیری به نام کنکور رو جلوی خودت می بینی که البته توش خیلی بی تجربه هم نیستی. چون قبلاً که کم سن و سال تر بودی، مثل خیلی از بچه های دیگه، تجربه تلاش و تمرین پرفشار در یه مقطع کوتاه برای موفقیت در آزمون ورودی مدارس نمونه یا تیزهوشان یا آزمون های مهم منطقه ای رو داشتی و حالا این تویی که ضمن یاد گرفتن مهارتهایی که گفتم و تبدیل اون مهارت ها به عادات روزمره، باید مشخص کنی که از این مسیر چی می خوای و قله مطلوب تو چه رشته، دانشگاه یا چه رتبه ای. پس لازمه اول یاد بگیری چطور هدفگذاری کنی و متناسب با سقفی که برای آرزوهات ترسیم می کنی، راه رسیدن به اون هدف رو مشخص کنی. بعد هم نوشتن و لیست کردن برنامه برای دست یابی به اهداف. البته لیست کردن برنامه ها و انجام اون ها

مستلزم اینه که هدف گذاری درستی انجام شده باشه. وقتی هدف گذاری درست نباشه، مسیر برنامه ریزی هم غلط شکل می‌گیره.

خیلی‌ها هدف دارن اما فقط ۳ درصد مردم هستند که اهدافشون رو می‌نویسند و متناسب با اون برنامه‌های رسیدن به اهدافشون رو بدون می‌کنند.

منظور من از اهداف، تهیه فهرست اهداف بلند مدت و کوتاه مدت شخصی، خانوادگی و کاری و بعد اولویت بندی اون هاس. گاهی بعضیا بیشتر از یه هدف رو برای خودشون ترسیم می‌کنن که اولویت بندی نکردن اون‌ها تفاوت زیادی با بی‌هدف بودن، نداره. چون طرف نمی‌دونه کی، چقدر زمان رو با چه اوایتی باید به چه کارهایی اختصاص بده و وقتی نتونه این کار رو انجام بده به هیچ‌کدومش نمی‌تونه درست بپردازه. اولویت بندی کارها باید به صورت مستمر انجام بشه و همین موضوع، یه کم کارمون رو سخت می‌کنه. واسه اینکه ممکنه بر اثر اتفاقات یا نگرش‌های جدید اولویت‌ها مدام تغییر کنن.

## ➤ هدف و برنامه؛ قله و مسیر

مجید: اما بعضی از دوستای من هستن که هدف شفافی ندارن، اما برنامه ریزی خوبی برای مطالعه دارن.

آقای محبی: برنامه بدون هدف، اصلاً اثربخشی نداره و هدف بدون برنامه، هم همینجوره و این دو تا لازم و ملزوم هم هستن. یه برنامه ریزی مطلوب باید بتونه نشون بده چه جور می‌تونیم از وضع موجود به وضع مطلوب (هدف) برسیم. اگه



بخوام خیلی ساده تفاوتش رو بگم هدف قُلّس اما برنامه مسیره، هدف مقصديه که می خوام بهش برسی، برنامه ریزی راه و جاده رسیدن به اون مقصده.

مجید: یعنی هیچ کس نمی تونه بدون هدف و برنامه موفق بشه؟ من اینو قبول ندارم.

آقای محبی: نمیگم نمی تونه. احتمال موفقیتش خیلی کمتر میشه.

در سال ۱۹۷۹ تا ۱۹۸۹ تحقیقی روی دانشجویان هاروارد انجام شد. مشخص شد

- ۳٪ از اون ها هدف و برنامه مشخص دارن
- ۱۳٪ فقط هدف داشتن و برنامه ای نداشتن
- ۸۴٪ باقیمونده نه هدفی داشتن و نه برنامه ای.

۱۰ سال بعد، از همون دانشجویها تحقیق دوباره ای انجام شد و مشخص شد ۱۳ درصدی که فقط هدف داشتن و برنامه دقیقی نداشتن ۲ برابر اون ۸۴ درصد بدون هدف و برنامه، درآمد داشتن و اون ۳ درصد با هدف و برنامه مدون ۱۰ برابر هم کلاسی های دیگشون درآمد داشتن. در نتیجه پیشنهاد می کنم هدف ت رو درشت روی کاغذ بنویسی و بچسبونی در نقطه ای از اتاق که بیشترین دید رو روی اون داری. ابزار خوبیه برای یادآوری و تلنگر و دیدنش خیلی بهت انگیزه میده که راحت رو با قدرت بیشتری ادامه بدی.

مجید: گفتید لازمه اول یاد بگیریم چطور هدفگذاری کنیم، هدف گذاری درست چطوری باید باشه؟

آقای محبی: اول بگو هدف اصلیت تو زندگی چیه؟

مجید: تو کنکور موفق بشم و پولدار بشم!

### ➤ ویژگی به هدف درست

آقای محبی: واسه اینکه خوب تو ذهنت جا بیفته که یه هدف خوب چه ویژگی‌هایی داره و برای همیشه درست هدف نوشتن رو برای انجام هر کاری یاد بگیری، اینو به ذهنت بسپار:

اهداف باید SMART (هوشمندانه) باشن. یعنی دقیق (Specific)، قابل اندازه‌گیری (Measurable)، عملیاتی و قابل دستیابی (Action-oriented) یا (Attainable)، واقع بینانه و باور پذیر (Realistic) و دارای زمان بندی مشخص (Time-sensitive) باشن.

مجید: میشه یه کم توضیح بدید؟

آقای محبی:

○ هدفمون دقیق باشه، یعنی اینکه دقیقاً بدونیم چی می‌خواهیم؟ تعریف از موفقیت تو کنکور چیه؟ هر جایی هر رشته‌ای در هر مقطعی قبول شی یعنی موفق شدی و به هدفت رسیدی؟ یا دانشگاه به دانشگاه و رشته به رشته واست فرق می‌کنه؟ می‌خوام پولدار شم یعنی چی؟ چیا داشته باشی حس می‌کنی پولداری و به هدفت رسیدی؟

○ هدفمون قابل اندازه گیری باشه، یعنی دقیقاً چقدر (با ذکر عدد)؟ مثلاً یه میلیارد داشته باشی یعنی پولداری؟ تو کنکور رتبه ۱۰۰ هزار بیاری با رتبه ۳ رقمی برات فرق نداره و فقط مهمه که دانشگاه قبول شی؟ اگه مشخص نکنیم اصلاً همیشه تعیین کرد که در رسیدن به هدفمون موفق بودیم یا شکست خوردیم و اگه نتونیم معیار مطلوبیت و موفقیت رو شناسایی کنیم، نمی تونیم بهش پاداش بدیم و اگه نتونیم به موفقیت پاداش بدیم، احتمالاً ممکنه گاهی به شکست خوردن هم پاداش بدیم و اگه نفهمیم موفق شدیم یا شکست خوردیم هیچ وقت نمی تونیم مسیر درست رو طی کنیم و اشتباهاتمون رو اصلاح کنیم و اینجوری پشت سر هم، چون نمی دونیم چی می خواستیم، انتخاب و اقدام غلط انجام می دیم و بعده یه مدت می بینیم مسیرمون فقط اشتباه پشت اشتباه بوده! به قول شاعرمون ابن یمین: آنکس که نداند و نداند که نداند در جهل مرکب ابدالدهر بماند...

○ هدفمون واقع بینانه و باورپذیر باشه، یعنی با عقل و منطق که بهش نگاه می کنی شدنی باشه. مثلاً شدنیه با دست خالی بدون هیچ مهارتی، هدفمون رو بذاریم کسب درآمد ماهیانه ۵۰ میلیارد تومن تا دو ماه آینده؟ یا کسب رتبه دو رقمی در کنکور با یک ساعت درس خوندن در روز؟

○ هدفمون عملیاتی باشه، یعنی استراتژیمون برای رسیدن به هدف چیه و چه اقدامات قابل کنترلی میخوایم انجام بدیم؟ مثلاً برای رتبه ۳ رقمی روزی ۸ ساعت درس میخونم با فلان برنامه.

○ هدفمون ترجیحاً باید زمان بندی مشخصی داشته باشه، یعنی مهلت انجام داشته باشه و دقیقاً معلوم باشه تا کی می خوام به هدفم برسی؟ تا کی میخوای به یه میزان مشخصی از پول و درآمد برسی؟ یا تا چه سالی میخوای تو

رشته و رتبه مدنظرت در کنکور قبول بشی؟ چون اگه تعیین نکنی معلوم نیست تا کی باید تلاش کنی! هدف‌ها اگه ترجیحاً کوتاه مدت باشه اجرایی تر و ملموس تر هستن. مثلاً دست پیدا کردن به اهداف یک هفته، خیلی راحت تر و قابل لمس تر و کم ابهام تر از دست پیدا کردن به اهداف یک ماهه. وقتی اهداف یک ماه رو به چهار تا هدف یه هفته ای می شکنید، درصد موفقیتتون خیلی بالاتر میره. چون مسیر براتون شفاف تر میشه. البته من قبول دارم بعضی از اهداف به خاطر شفافیت کم و ابهام زیادشون ممکنه زمان پذیر نباشن. مثلاً شرکتی که پایه و اساس تولید محصولاتش بر مبنای نوآوری و بکارگرفتن تکنولوژی های جدید (مثل صنایع مخابراتی و نظامی)، نمی تونه دقیق مشخص کنه که تا چه تاریخی امکان داره به اون فناوری جدید دست پیدا کنه و فقط می تونه با کنترل بیشتر، روی گام های رسیدن به هدف برنامه ریزی کنه.

با در نظر گرفتن این شاخص ها پولدار شم یا تو کنکور قبول بشم هیچ مفهومی نداره! چون معلوم نیست دقیقاً چقدر پول داشته باشی، حس پولداری بهت دست میده. تا کی میخوای اونقدر پول رو به دست بیاری و اصلاً میشه تا اون زمان به اون مقداری که مدنظرت هست برسی یا نه؟ و با چه شرایطی در کنکور قبول شی یعنی هدفت محقق شده؟

### ➤ چطوری هدف بنویسیم؟

مجید: شما گفتید اهداف درست چه ویژگی هایی باید داشته باشن اما نگفتین چطوری هدف بنویسیم.

آقای محبی: اون چیزی که باعث میشه ما نتونیم هدفگذاری درستی انجام بدیم، محدودیت های ذهنی ماس. مثلاً آرزو داری پزشک بشی اما با خودت میگی: پزشکی کلی کتاب به زبون انگلیسی داره که باید بخونم، اما زبان من خیلی ضعیفه. ولش کن به پزشکی همیشه فکر کرد و خیلی محدودیت های دیگه. اینا باعث میشه که سطح اهدافمون رو به اندازه محدودیت هایی که برای خودمون قائل میشیم، پایین بیاریم.

مجید: چه اشکالی داره اهداف متناسب با توانمندی و محدودیت های ما انتخاب بشن؟ خودتون گفتید اهداف باید قابل دست یابی و شدنی باشن.

آقای محبی: بله اما از طرفی اگه اهداف بزرگ و جذاب نباشن، انگیزه شما رو تحریک نمی کنن و شما رو به بهتر شدن و حرکت بیشتر تشویق نمی کنن. یادش بخیر تو دانشگاه یه استاد داشتیم می گفت: همیشه آرزوها و اهداف بزرگی داشته باشید، چون آرزوی بزرگ تلاش و همت های بزرگی رو می طلبه و اگه شما عادت کنید که با تلاش های کم به آرزوهای کوچیک برسید، آدم کوچیک و حداقلی باقی می مونید و نمی تونید سری تو سرها دربیارید. مثلاً اگه با خودتون رویای داشتن یه ماشین رو مرور می کنید با خودتون نگید چی میشه اگه من یه پراید داشته باشم؟! به جاش بهترین، گرون ترین و زیباترین ماشین ها رو آرزو کنید.

شاخص من از قابل دستیابی و شدنی بودن هدف اینه که اگه یه نفر به اون موضوع دست پیدا کرده یعنی شدنیه. هر چند که همین تفکر هم محدودیت زاس. چون همه اون آدم هایی که برای اولین بار یه چیزی رو اختراع کردن یا یه چیزی به علم بشر اضافه کردن، اگه اینجوری فکر می کردن به این نتیجه می رسیدن که

کاری که می‌خوان بکنن نشدنییه و انجامش نمیدادن. اون وقت لامپ و تلفن و ... اختراع نمیشد و انسان پاش رو روی کره ماه و مریخ نمیداشت.

مجید: تا حالا اینجوری به هدف نگاه نکرده بودم.

آقای محبی: یکی از راه‌های انتخاب یه هدف مناسب اینه که برای یه لحظه فکر کنی غول چراغ جادو کنارته و ازت می‌خواود که آرزو کنی تا در یه چشم به هم زدن تو رو به خواسته هات برسونه. مطمئناً چیزی که تو به غول میگی یه شغل و جایگاه پیش پا افتاده نیست و بهترین، گرون ترین و جذاب ترین شغل و جایگاه رو ازش طلب می‌کنی و اون همون هدف دلخواه و جذابییه که باید بهش برسی. یکی از شاخص‌های مهم رضایت از زندگی، درست انتخاب کردن هدفه که توجه به علاقه اصلی، می‌تونه به انتخاب درست هدف کمک کنه. اگه دقت کنی احتمالاً دوروبرت آدم‌هایی رو می‌بینی که خیلی پولدارن اما از زندگیشون راضی نیستن. نمونش یکی از صمیمی‌ترین دوستای خودم که الان یه دندونپزشک عالییه و وضع مالی خیلی خوبی هم داره اما الان احساس پوچی می‌کنه. چون عاشق این بوده که یه آهنگساز و خواننده بزرگ بشه اما به دلیل اصرار و علاقه پدر و مادرش دندونپزشکی خونده و حس می‌کنه آرزوهای یکی دیگه رو زندگی کرده و رویاها و علایقش محقق نشده.

یه مطالعه بین سال‌های ۱۹۶۰ تا ۱۹۸۰ از ۱۵۰۰ نفر از فارغ‌التحصیلان بازرگانی یه دانشگاه در آمریکا انجام شد. به دلیل تفکرات متضاد، فارغ‌التحصیلان به ۲ گروه همفکر تقسیم شدن. گروه الف که ۱۲۴۵ نفر (۸۳ درصد از کل نفرات) بودن، کسانی بودن که گفته بودن می‌خوان اول پول دربیارن و مشکلات مالیشون رو حل کنن تا بعداً بتونن هر کاری دوست داشتن انجام بدن. گروه ب هم که ۲۵۵

نفر (۱۸ درصد از کل) بودن، کسانی رو در بر می گرفت که گفته بودن اول میرن دنبال علاقهشون و مطمئن بودن با این کار، بالاخره پول سراغشون میاد. بیست سال بعد دوباره سراغ همون آدم ها رفتن و وضعیت مالیشون رو جویا شدن. ۱۰۱ نفر از ۱۵۰۰ فارغ التحصیل بازرگانی، میلیونر شده بودن. یک نفر از ۱۲۴۵ فردِ گروه الف و ۱۰۰ نفر از ۲۵۵ فردِ گروه ب!!!

مجید: پس با این دید اگه بخوام هدفم رو بگم، دوس دارم در نهایت یه جراح فوق تخصص مغز و اعصاب بشم.

آقای محبی: وقتی هدفت رو ترسیم کردی، باید بگردی و عوامل و محدودیت هایی که ممکنه باعث بشه به هدفت نرسی یا با سرعت خیلی کمتری به هدفت برسی رو پیدا کنی و برنامت رو با توجه به اونها بنویسی. یه دامی که اینجا ممکنه گرفتارش بشی اینه که وقتی محدودیت هات رو لیست می کنی، ریشه اکثر عوامل رو ربط بدی به عوامل بیرونی. در حالی که اکثریت محدودیت ها از رفتار و عادت های خود ما نشأت می گیرن.

در مرحله بعد هم، باید ببینی برای رسیدن به هدفت به چه اطلاعات، مهارت و دانشی احتیاج داری تا اون هدفت رو محقق کنی. چون هدف تو (جراح فوق تخصص مغز و اعصاب) در آینده ای طولانی محقق میشه، باید اون رو لقمه لقمه یا مرحله به مرحله در نظر بگیری. یعنی اول باید برای قبولی در کنکور پزشکی، بعد برای قبولی در مقطع تخصص و فوق تخصص برنامه های متناسب با اون مرحله رو در نظر بگیری و در هر مرحله اطلاعات، مهارت و دانشی که نیاز داری رو برای خودت فراهم کنی. اینکه تا چه اندازه موفق میشی چیزهایی که برای رسیدن به

هدف نیاز داری رو در خودت فراهم کنی، بستگی داره به اینکه برای رسیدن به هدف حاضر باشی چه سختی‌هایی بکشی و چه هزینه‌هایی بپردازی.

مجید: فراهم کردن اطلاعات، مهارت و دانش یعنی برای رسیدن به اهدافمون، قابلیت و ظرفیت هامون رو گسترش و افزایش بدیم. درسته؟

آقای محبی: دقیقاً! حالا اگه بخوای برای قبولی در کنکور با توضیحاتی که گفتم دقیق‌تر هدفگذاری کنی، چی میگی؟

مجید: در کنکور سال بعد رتبه زیر ۵۰ بشه و دندونپزشکی یا پزشکی دانشگاه تهران قبول شم.

آقای محبی: قبول! ما بنا رو بر این میذاریم که تو تا الان انقدر قابلیت در خودت به وجود آوردی که با میزان لازمی که باید مطالعه کنی به هدفت میرسی. خب حالا باید برنامه‌ها رو هم متناسب با هدفت بنویسی و اجرایی کنی. یه راه خوب برای اینکه بدونی باید چقدر و به چه شکلی برای رسیدن به اون هدف درس بخونی، اینه که ببینی کسانی که با هدف مشابه تو موفق شدن چه جور عمل کردن. مثلاً اگه برای رسیدن به هدف، لازمه روزی ۱۰ ساعت با کیفیت تمام درس‌ها رو به صورت متوازن بخونی و در عمل ۶ ساعت با کیفیت پایین مطالعه می‌کنی هدف محقق نمیشه. البته اصلاً منظورم این نیست که هر کی ساعات بیشتری درس بخونه، حتماً موفق تره، چون میزان اثربخشی مطالعه افراد با هم تفاوت داره و من شخصاً مشاهده کردم دانش‌آموزهایی رو که با یک ساعت مطالعه در روز رتبه ۲۰۰۰ آوردن! اما اینو خیلی مطمئن میتونم بگم که با توجه به روند طرح سوالات کنکور در سال‌های قبل، هر کی عمیق‌تر و مفهومی‌تر بخونه، درصد موفقیتش بیشتره.



مجید: لطفاً در مورد برنامه ریزی، بیشتر توضیح بدید. همیشه این سوال ذهنم رو درگیر می کنه که چرا نمی تونیم برنامه ریزیمون رو عملی کنیم ...

## ➤ ارکان برنامه ریزی

آقای محبی: برنامه ریزی ۲ تا رکن اساسی داره:

۱. حجم کاری که باید انجام بشه.

۲. زمانی که در اختیار داریم.

مثلاً با خودت قرار میداری که یه فصل از کتاب فیزیک، ۵۰ صفحه ادبیات و ۳۰ صفحه شیمی رو باید امروز بخونم و امروز هم ۴ ساعت وقت دارم برای خوندن. پس طبق اون حجمی که باید بخونی و اون وقتی که در اختیارته، برنامه ریزی می کنی. عوامل زیادی هستن که می تونن به صورت مستقیم یا غیر مستقیم روی عملی شدن یا نشدن یه برنامه تاثیر بذارن. اینکه گفتمی نمی دونم چرا برنامه ریزیمون عملی نمیشه، بخش عمدش به خاطر اینه که یاد نگرفتیم مهارت های موثر بر برنامه ریزی و کیفیت مطالعه رو بشناسیم و بهبود بدیم و اون ها رو در برنامه ریزیمون لحاظ کنیم.

## ➤ ۳ کار مهم قبل از اجرای برنامه

آقای محبی: در مورد اجرایی کردن برنامه هات، اگه بخوام کلاً ۳ تا کار رو بهت بگم که انجامش بدی بهت میگم: اول به خودت باور کن که تو می تونی، به قول هنری فورد صاحب شرکت خودروسازی آمریکایی فورد «اگه شما فکر می کنید می تونید چیزی رو انجام بدید یا فکر می کنید نمی تونید انجام بدید، در هر دو حالت حق با شماست»

میگن بعد از اضافه کردن ۵ کیلوگرم به رکورد قبلی به ورزشکار، ازش خواستن که رکورد جدیدی واسه خودش ثبت کنه اما اون موفق به این کار نشد. ازش خواستن به وزنه که ۵ کیلو از رکوردش کمتره رو امتحان کنه. این دفعه اون به راحتی وزنه رو بلند کرد. این آزمایش برای طراحان خیلی جالب و غیر عادی بود اما برای ورزشکار عادی بود. اتفاق جالبی افتاده بود، چون اون ها اطلاعات غلط به وزنه بردار داده بودن. وزنه بردار تو مرحله اول از عهده بلند کردن وزنه ای برنیومده بود که در واقع ۵ کیلوگرم از رکوردش کمتر بود و در حرکت دوم ناخودآگاه موفق به بهبود رکوردش به میزان ۵ کیلوگرم شده بود. اون با این «باور» وزنه رو بلند کرده بود که می تونه وزنه جدید رو بالای سرش ببره. اینه قدرت باور.

**دوم اینکه به قول و قرارهایی که با خودت می ذاری متعهد بمون.** یعنی اگه امروز با خودت قرار می ذاری به ساعت با کیفیت درس بخونی و بقیش رو استراحت کنی، انصافاً اون به ساعت رو فقط بخون. به قول جان مکسول نویسنده مطرح آمریکایی: **برای شروع به کار انگیزه بالایی لازمه اما برای اینکه کاری رو تموم کنیم لازمه تعهد بالایی داشته باشیم.** به نظر من وقتی برنامه ای برای خودت می نویسی اگه کمتر از ۸۰ درصدش رو اجرایی کنی یعنی به حرف خودت ارزشی قائل نشدی و وقتی خودت برای خودت ارزشی قائل نشی به نظرت، دیگران چرا باید روت حساب کنن؟ وقتی اراده ای برای انجام کاری نداشته باشی و کاری رو که خودت با خودت قرار گذاشتی انجام ندی، هیچ کس هیچ جوره نمی تونه کمکت کنه.

امام علی (ع) میگن: هر کسی که ۲ روزش مثل هم باشه ضرر کرده. سومین مورد اینه که در درس خوندن هات، برنامه ریزی هات، آزمون دادن هات و

... بنا رو بر این بذاری که هر روزت بهتر از روز قبلت بشه و از این خواسته  
هیچ وقت کوتاه نیای.

مجید: این خیلی کلیشه ایه و تقریباً همه شنیدن و می دونن که اگه بهتر از  
روز قبلشون نباشن ضرر کردن. مثلاً خود من نمی دونم برای بهتر شدن دقیقاً باید  
چه کارهایی انجام بدم.

### ➤ سه بعد اساسی در برنامه روزانه

آقای محبی: عجله نکن. من میگم چی کار کن. باید اصولی رو رعایت کنی که  
به قول علمای علم مدیریت «بهبود مستمر» در برنامه هات حاکم بشه.

مهمترین اصل اینه که همیشه صرف نظر از اینکه می‌خوای چه کاری انجام بدی، برای ۳ بعد فعالیت در برنامه روزانه، زمان در نظر بگیر. چون نادیده گرفتن هر کدام از این ۳ بعد، احتمال موفقیت و اجرایی شدن برنامه تو کم می‌کنه:

۱- کار و تلاش جدی که الان مصداقش برای تو میشه درس

خوندن

۲- استراحت محض بدون انجام دادن هیچ کاری

۳- انجام دادن کارهای مورد علاقه و لذت بخش

اگه مصاحبه‌های نفرت برتر سال‌های قبل رو بخونی کاملاً متوجه میشی که اون‌ها بیشتر از هر عامل دیگه‌ای به اهمیت برنامه ریزی اشاره کردن. همه می‌دونن فقط برنامه ریزی دقیق منجر به کسب نتیجه مطلوب میشه. هیچ کاری بدون برنامه ریزی فعالیت کاملی نیست. مخصوصاً مسائل درسی و تحصیلی که عامل زمان در اون‌ها خیلی مهمه. استفاده از یک برنامه ریزی استاندارد به فرد کمک می‌کنه انرژی و توان ذهنی خودش رو بیهوده هدر نده، کاری که تو الان انجام نمیدی و داری توان ذهنی زیادی رو به هدر میدی.

در برنامه ریزی تعهد به هدف خیلی مهمه و میزان تعهد که میزان اجرای برنامه رو مشخص میکنه. خیلی از انسان‌های موفق با خودشون قرار می‌ذارن که اگه امروز سرم بره، باید این لیست کارها رو با این حجم انجام بدم و مشخص نمی

کنن مثلاً حتماً از ساعت ۵ تا ۶ عصر این کار رو می‌کنم. پیشنهاد می‌کنم با توجه به شناختی که از خودت داری، با توجه به علاقه و سرعتی که برای مطالعه هر درسی داری و زمان‌هایی که می‌تونی موثرتر درس بخونی، به صورت هفتگی با خودت قرار بذار و پای‌قرارت واستا و برنامه‌هات رو تا حد توان اجرا کن و بعد هر روز زمان اندکی رو صرف کن که چقدر در اجرای برنامه‌ای که طرح ریزی کردی پیشرفت داشتی.

### ➤ هفتگی برنامه ریزی کن

مجید: چرا برنامه ریزی هفتگی، چرا روزانه برنامه ریزی نکنیم؟

آقای محبی: برنامه ریزی باید انعطاف پذیر باشه که در صورتی که موارد پیش بینی نشده‌ای در برنامه به وجود اومد و نتوانستی به مواردی رو اجرا کنی، دچار استرس نشی که از برنامه عقب افتادی. در برنامه ریزی هفتگی (برعکس برنامه ریزی روزانه) چون فرصت بیشتری برای انجام کارها هست، اگه یه روز به هر دلیلی نتوانستی برنامه‌ت رو مطابق با اونچه که طرح ریزی کردی انجام بدی، روزهای بعد فرصت جبران داری و حس عقب افتادگی و دل‌سردی بهت دست نمیده. وقتی در پایان هفته که پایان دوره انجام برنامه به حساب میاد عملکردت رو مرور می‌کنی، وقت‌های پرمشغله و آزاد هم خودشو بهتر نشون میدی و برای برنامه ریزی هفته‌های آینده، می‌تونیم برنامه بهتری بریزیم.

پیشنهاد میکنم متناسب با رویدادهای اون هفته مثل امتحانات و

آزمون‌ها و تفریحاتی که داری برنامه رو بنویسی. با توجه به اینکه ۷-۸ ساعت از روزت رو تو مدرسه سر کلاسی، می‌تونی مثل برنامه‌ای که هر روز صبح

تا عصر تو مدرسه داری، برنامه عصرت رو تدوین کنی که هم دروسی که اون روز یاد گرفتی رو مرور کنی و تا ۵۰٪ میزان یادگیریت رو افزایش بدی و هم طبق منحنی یادگیری که بیان می‌کنه بعد از ۹ ساعت از یادگیری یه مطلب، فقط ۳۶٪ از اون رو یادت مونده، مطالب رو دوباره مرور کنی و کنارش ایرادات و اشتباهات و نکات قبلی رو با توجه بیشتری بخونی. البته شرایط هم مهمه و برنامهت باید منعطف باشه مثلاً علیرضا یه بار ازم پرسید: گاهی وقتها که حوصله خوندن یه درسی رو ندارم و حس می‌کنم کیفیت مطالعم پائین اومده چی کار کنم؟ بهش گفتم: مطالعه اون درس رو بذار کنار و برو سر یه درس دیگه. یه کم از جوابی که دادم جا خورد، اما وقتی به اون چیزی که گفتم عمل کرد، گفت نتیجه خوبی برام داشته.

## ➤ **سنجش و پاداش**

اگه تمام برنامه هات رو مطابق با انتظارات انجام دادی اول خودت رو تشویق کن و به خودت جایزه ای بده که انرژی مثبتی بهت میده (مثلاً یه خوردنی که دوس داری یا دیدن یه فیلمی که فکر می‌کنی قشنگه و حالتو بهتر می‌کنه و ...). حس پیشرفت قوی‌ترین اهرمیه که می‌تونه برنامه روزهای آینده رو با انگیزه، قدرت و سرعت بیشتری پیش ببره و چه خوبه که وقتی حس پیشرفت داشتیم خودمونو تحویل بگیریم و یه جشن یه نفره با حضور خودمون! به پا کنیم. بعد از مدتی (مثلاً ۲ هفته) که دیدی برنامه هات درست و کامل انجام میشن و استحقاق گرفتن جایزه های انرژی بخش رو دارن، می‌تونی به افزایش کمی و کیفی حجم فعالیت ها و زمان مطالعت فکر کنی و این افزایش رو در برنامه های بعدیت بگنجونی.

مجید: مثل یه وزنه بردار که تا وزنه ۱۵۰ کیلویی رو بالای سرش نبره، سراف  
تمرین برای بالا بردن وزنه ۱۶۰ کیلویی نمیره.

آقای محبی: دقیقاً! یکی از تفاوت های ورزشکاران شاخص با مردم دیگه  
اینه که اون ها مدام دنبال شکستن رکوردهای جدید هستن اما افراد  
عادی توجه نمی کنن که اگه می خوان بهتر از روز قبل باشن، باید  
رکوردهای قبلیشون رو بشکنن. البته یادت باشه تشویق در برابر تنبیهه دیگه.  
یه حد مطلوب برای خودت بذار اگه کمتر از اون به تعهدات عمل کردی خودت رو  
جریمه کن (مثلا اگه به کمتر از ۶۰٪ تعهدات عمل کردی). فقط به این نکته توجه  
داشته باش که اگه دیدی تمام تلاشت رو داری می کنی و هر بار نمی تونی به  
تعهدات عمل کنی و باید خودت رو جریمه کنی، این ناکامی با وجود این همه  
تلاش، نشونگر اینه که برنامه واقعی و متناسب با ظرفیت های تو نبوده و یه کم  
فضایی و رؤیایی نوشته شده و باید تعدیل بشه که البته این واقعی شدن برنامه و  
پیدا کردن ظرفیت واقعی هم امیدوار کنندس و نمود دیگه ای از بهبود مستمر در  
روند تحصیلیته. در مواقع اینچنینی هر چقدر از برنامه هات رو که اجرا کردی  
یادداشت کن تا بتونی هم مقایسه کنی چقدر مفید درس خوندی و هم اینکه  
بتونی برنامه های بعدیت رو با توجه به اونچه اجرا کردی، واقعی تر و دقیق تر  
بنویسی.

مجید: گام هایی که شما گفتی دقیقاً نتیجش میشه همین کاری که علیرضا  
داره انجام میده و هر روز داره بهتر و فاصلش از من بیشتر میشه. نمیشه شما  
برنامه درس خوندن اون رو بگیرید و به من بدید تا مو به مو اجراش کنم و با  
کمترین دردسر و هدر رفتن وقت، نتیجه بهتری بگیرم؟

آقای محبی: همیشه عزیزم، همیشه! مثل اینکه نتایج علیرضا بدجوری روخته  
ها!

مجید: خیلی!

آقای محبی: می‌توننی بگی علیرضا زبان انگلیسی رو متوسط چند میزنه؟

مجید: بالای ۹۰ درصد

آقای محبی: خبر داری چند ساله داره مستمر زبان می‌خونه؟

مجید: خودش میگه ۵-۶ ساله هر روز میانگین حداقل نیم ساعت می‌خونم.

آقای محبی: تو چی؟ تو در ۵-۶ سال اخیر چقدر زبان خوندی؟

مجید: ۲-۳ بار خوندم و ول کردم و چون فعالیتم استمرار نداشت به

نتیجه خاصی نرسیدم. واسه همینم متوسط زبان رو ۲۵ درصد می‌زنم.

آقای محبی: علیرضا بعد از ۵-۶ سال به این سطحی رسیده که بالای ۹۰٪

زبان رو بزنه. به نظرت می‌توننی با یه برنامه ریزی دقیق خودتو تا ۶ ماه دیگه

برسونی به سطح علیرضا؟

مجید: فکر نمی‌کنم بتونم. آخه زبان یه کم داستانش فرق می‌کنه.

### ➤ یک قله و چند مسیر

آقای محبی: دقیقاً! با مقایسه نتایج کل دروس تو با علیرضا میشه فهمید که

ضریب هوشیتون در یک محدودس، بنابراین خیلی سخته که با یه فعالیت فشرده

۶ ماهه بتونی به مهارتی دست پیدا کنی که یکی دیگه در ۶ سال بهش دست پیدا



کرده. افراد حتی اگر اهداف مشابهی هم داشته باشن دلیل نمیشه که برنامه مشابهی برای رسیدن به اون هدف داشته باشن، چون هر کس طبق توانمندی و شرایط مخصوص به خودش برنامه ریزی می کنه. اگه برای اداره زندگی، دیگران برات برنامه ریزی می کنن و برنامه تدوین شده متناسب با ظرفیت ها و ویژگی های خودمون نباشه، همیشه برای برنامه ریزی (حتی موارد جزئی) به بقیه وابسته می شیم و چون اون ها هستن که برای زندگی ما برنامه ریزی می کنن، ما به عنوان یه آدم منفعل مجبور میشیم هر چی که اون ها گفتن رو اطاعت کنیم و مجری برنامه های دیگران بشیم. تو باید ضمن اهمیت دادن به رقابت سالم با دوستانت یه برنامه ریزی واقعی متناسب با شرایط و واقعیت های درون خودت بنویسی و با دروس دیگه این عقب افتادگیت در درس زبان رو جبران کنی و این ممکن نیست مگه اینکه ضعف ها و قوت های خودت رو بشناسی و بر اساس اون، زمان مطالعت رو مدیریت و برنامه ریزی کنی. سقراط، تنها راه نجات از بیراهه رفتن و بهترین دانش برای انسان رو خودشناسی می دونه. به نتایج نفرات اول کنکور نگاه کن. آیا اون ها در تمام دروسشون بهتر از تمام نفرات شرکت کننده بودند؟ نه! بودند افرادی که درصدشون در برخی از دروس بهتر از اون ها بوده اما این مجموع عملکرد هر درسه که یه نفر رو به عنوان نفر اول مطرح می کنه.

پیشنهاد می‌کنم فیلم **یه سخنرانی ۶ دقیقه ای رو با عنوان «راهی که شما رو به رویا و اهدافتون نمی‌رسونه»** در صفحه آنلاین کتاب، در این آدرس مشاهده کنید  
[www.bagherpoor.com/giftbook1](http://www.bagherpoor.com/giftbook1)  
رمز عبور: ۱۳۹۵

### ➤ **دقیق ترین و بهترین نوع برنامه ریزی**

هیچکس بهتر از خودت نمی‌تونه برات برنامه ریزی کنه. چون هیچکس بهتر از خودت، تو و ویژگی های روحی و جسمیت رو نمی‌شناسه و نمی‌دونه چه درسی رو دوست داری، چه زمانی بهتر درس می‌خونی و با توجه به تسلط روی هر درس، باید چقدر روی دروس مختلف وقت بذاری تا بهشون مسلط بشی و به هدفت برسی.

### ➤ **کمی بهتر از قبل**

برنامه ریزی فضایی محکوم به شکسته. یکی از مواردی که باعث میشه ما از برنامه ریزی فراری باشیم اینه که میخوایم تو زمان خیلی کمی، شکاف بزرگ بین وضعیت موجود و مطلوبمون رو پر کنیم. ممکنه مدت کوتاهی هم دوام بیاریم و برنامهمون رو اجرا کنیم اما قطعاً خیلی زود خسته میشیم و از تلاش دست می‌کشیم. مثلاً آدمی که تا دیروز روزی یک ساعت درس می‌خونده نمی‌تونه صرفاً یا

برنامه ریزی از فردا روزی ۶ ساعت درس بخونه. باید برنامه ریزی کنه هفته اول یک ساعت و ربع درس بخونه، هفته بعد یک ساعت و نیم و ... به مرور و با به شیب منطقی، رکوردهای خودش رو بهبود بده. هر بار کافیه تلاش کنیم کمی بهتر از قبل باشیم.

### ➤ انعطاف در برنامه ریزی

ممکنه همه موارد بالا رو در برنامه لحاظ کرده باشی اما گاهی نتونی بند به بند برنامه ای که می نویسی رو اجرا کنی و مواردی پیش بیاد که اصلاً قابل پیش بینی نباشه، فکر نکن اگه برنامه ای با دقت زیاد نوشته بشه و دقیقه به دقیقه روی برگه مشخص شده، (مثل این برنامه: ساعت ۱۷ تا ۱۸ زبان، ۱۸ تا ۱۸:۱۵ استراحت، ۱۸:۱۵ تا ۱۹:۳۰ فیزیک و ...) حتماً به همون دقت هم ممکنه اجرا بشه. همونطوری که گفتم برنامه هفتگی باید انقدر منعطف باشه که در صورت اجرایی نشدن برنامه ها، امکان اجرای برنامه های اجرا نشده تا پایان هفته وجود داشته باشه. اصطلاحاً به این خاصیت انعطاف پذیری و امکان پس و پیش انجام دادن فعالیت ها، شناوری میگن. زمان نوشتن برنامه باید شناوری لازم برای اجرای فعالیت ها رو در نظر بگیریم. مثلاً اگه ۶ روز در هفته رو برنامه ریزی کردیم که درس بخونیم و استراحت کنیم، یه نصفه روز در هفته یا یه ساعت در روز رو برای جبران برنامه های انجام نشده هفته به اصطلاح مهندس ها، موقع زمان بندی برنامه هامون، ریسک های عدم انجام فعالیت هامون رو پیش بینی کنیم و براش راهکار در نظر بگیریم تا وقتی بعضی برنامه مون به دلایل پیش بینی نشده اما موجه، اجرایی نشد غافلگیر نشیم. بنابراین بهتره برنامه با مداد نوشته بشه که هر لحظه قابل اصلاح باشه.

## ➤ **تناوب در فعالیت و استراحت**

دانشمندان سال‌ها قبل فهمیدند که زمان‌های زندگی ما چه در خواب و چه در بیداری، به دوره‌های ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه‌ای تقسیم‌بندی می‌شود. اول هر دوره فعالیت مغز، ترشح هورمونی، ضربان قلب و تمام شاخص‌های دیگر در بهترین حالت ممکن خودشان قرار می‌گیرند. یک ساعت که می‌گذرد کاهش سطح عملکرد شروع می‌شود و بین ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه، بالاخره بدن انسان در نقطه‌ای نیاز شدیدی به بازیابی انرژی و استراحت احساس می‌کند. معمولاً آنگاه ما در این زمان که بدنمون نیاز به استراحت پیدا می‌کند کارمون رو ادامه بدیم، عدم تمرکز، خستگی، گرسنگی و اضطراب شدید در انتظارمونه و خیلی طبیعی‌ه که با وجود این موارد سطح عملکردمون پایین بیاد. در نتیجه سعی کن با توجه به عملکرد تناوبی بدن، به تناوب ۹۰ دقیقه فقط درس بخونی و بعدش یه ربع تا نیم ساعت فقط استراحت کنی. آنگاه فکر میکنی نمی‌تونی ۱٫۵ ساعت مداوم پای درس بشینی، میتونی این زمان رو به یک ساعت مطالعه و ۲۰ دقیقه استراحت کاهش بدی و در پایان هر مقطع زمانی در برنامهت (مثلاً در پایان یک هفته یا یک ماه)، در صورتی که از عملکرد خودت راضی بودی و احساس نیاز به استراحت بیشتری می‌کردی، زمان بیشتری رو تا شروع مقطع بعدی برای خودت در نظر بگیر. توصیه می‌کنم ساعت‌های ثابتی رو برای مطالعه در نظر بگیری. اینجوری نشه که یه روز شب تا صبح درس بخونی، روز دیگه صبح تا شب. اینطوری سیستم بدن و خواب و خوراکت می‌ریزه به هم.

**توی فعالیت‌ها سعی کن به تناوب از دروس تخصصی و عمومی هم استفاده کنی که کمتر خسته بشی و کمتر بهت فشار بیاد. هر چی مطالعه رو**

بری سمت تک درس خونی زودتر خسته میشی. مثلاً تجربه نشون داده، خوندن درسهای فیزیک و شیمی و ریاضی پشت سر هم نتیجه خوبی نداره، چون روش مطالعه این درس ها به هم نزدیکه و خسته کنده. چون همشون با انواع و اقسام فرمولها سر و کار دارن و این موضوع باعث تداخل مطلب میشه. مثلاً بهتره برنامهت رو بذاری: شیمی و ادبیات و فیزیک یا اگه به روش درس با درس برنامه ریزی کردی شیمی رو با ادبیات، فیزیک رو با دین و زندگی، ریاضی رو با زیست شناسی می تونی در نظر بگیری. یادت باشه برای هر درسی با توجه به وزن و ضریب اون درس، زمان مطالعه رو در نظر بگیری. اکثر بچه ها از قاعده دوچهارم برای خوندن، یک چهارم برای تست زدن و یک چهارم برای مرور خوب جواب گرفتن.

مجید: گفتید به تناوب از دروس تخصصی و عمومی هم استفاده کنم. به چه اندازه ای این کار رو باید انجام بدیم؟

آقای محبی: توصیه من با توجه به تجربیات بچه های موفق، نسبت ۳ یا ۴ به ۱ برای دروس اختصاصی به عمومیه. یعنی ۴ ساعت برای دروس تخصصی، یه ساعت برای دروس عمومی.

### ➤ دو انتخاب در برنامه ریزی

اول صحبت هات گفتمی حس می کنی رسیدی به نیمه نهایی المپیک و از رقیب عقب افتادی و ... آره کنکور مثل شرکت در المپیکه. یه کشتی گیر برای شرکت در المپیک ماه ها تلاش هدفمند و پرفشار می کنه که با برنامه ریزی در یک دوره زمانی به خصوص، آمادگیش تا یه تاریخی به حداکثر برسه اما تو هنوز

خیلی کار داری که برسی به نیمه نهایی! البته هنوز خیلی فرصت داری اما اگه فرصت های باقیمونده خودت رو به همین نحو بگذرونی، تو همون انتخابی المپیک که چه عرض کنم، انتخابی تیم ملی هم باختی! فرصت‌های طلایی مثل نوجوونی و جوونی دیگر تکرار نمیشن. اگه از همین حالا درس خوندن و مسائل زندگی رو جدی نگیری، بعداً فرصت جبران خیلی کم فراهم میشه. اون موقع دیگه افسوس خوردن به گذشته فایده ای نداره.

در کل برای اینکه اهداف و برنامه هات رو اجرا کنی ۲ تا راه و انتخاب بیشتر نداری: یا اینکه عادهای بدت رو که مانع اجرای برنامه ها و رسیدن به اهداف میشن شناسایی کنی و به عادت های خوب تبدیلیشون کنی، یا اینکه از تغییر عادات بدت صرف نظر کنی و برنامه هات رو با در نظر گرفتن اون ها بنویسی.

### ➤ یک تصمیم برای تغییر تفکر کل تاریخ



میگن آلفرد نوبل از معدود افرادی بود که این شانس رو داشت قبل از مُردنش، آگهی وفاتش رو بخونه! وقتی که برادرش لودویگ فوت شد، روزنامه‌ها اشتباهاً فکر

کردند که نوبل معروف (مخترع دینامیت) مُرده. آلفرد وقتی صبح، روزنامه ها رو می خونند با دیدن تیتراصفحات اول، میخکوب شد: «آلفرد نوبل، دلال مرگ و مخترع مرگ آورترین سلاح بشری مُرد». آلفرد، وقتی این تیترا رو خونند، خیلی ناراحت شد و با خودش فکر کرد خوبه که من رو پس از مرگ اینطوری بشناسن؟ سریع وصیت نامشو آورد. جمله های زیادی رو خط زد و اصلاح کرد و پیشنهاد کرد ثروتش صرف جایزه های برای صلح و پیشرفت های صلح آمیز بشه. الان دیگه نوبل رو نه به نام دینامیت، که به نام مبدع جایزه صلح نوبل، جایزه های فیزیک و شیمی نوبل و ... می شناسیم و انگار اون هویت دیگه ای داره.

مجید: من تا همین الان نمی دونستم نوبل مخترع دینامیت بوده و تا حالا فکر می کردم که لابد کار خیلی مهمی برای صلح در جهان کرده که جایزه صلح رو به نام اون به دیگران اهدا می کنن.

آقای محبی: منم تا وقتی این داستان رو نشنیده بودم همینطوری فکر می کردم. به هر حال نوبل نشون داد یه تصمیم، برای تغییر یه سرنوشت کافیه!

آقای محبی از روی صندلی پا شد و زد پشتم و گفت: پاشو پسر. با قدرت برو خونه، برو با تصمیمات جدید سرنوشتتو تغییر بده. ازشون تشکر کردم و با روحیه خیلی بهتری نسبت به موقعی که وارد اتاقشون شدم، اومدم بیرون. چون حس می کردم اون چیزی که من اسمش رو گذاشته بودم ناکامی، با یه متر و مقیاس دیگه، عین پیشرفت و کامیابه. تراز نتایج آزمون های من در حال پیشرفت بود و چون تمرکز و معیار موفقیت من، پیشی گرفتن از علیرضا بود، حس شکست داشتم!

به جای اینکه مثل هر روز، مسیر خونه تا مدرسه رو با اتوبوس برم، تصمیم گرفتم پیاده برم و به حرف های آقای محبی و اینکه چطور باید سبک جدیدی از درس خوندن رو به اجرا بذارم، فکر کنم. واسه همین وقتی رفتم خونه یه راست رفتم تو اتاقم و طبق مشخصه هایی که آقای محبی گفتن برای یک هفته آیندم برنامه نوشتم.

یه هفته گذشت و من ضمن اجرای برنامه، هر شب ۵ تا ۱۰ دقیقه رو هم اختصاص می دادم به اینکه امروز چقدر برنامه هام عملی شده. با وجود اینکه ۳۰ درصد از برنامه ها رو انجام نداده بودم اما از خودم راضی بودم و فهمیدم که یه کم باید برنامهمو تعدیل کنم و تلاشمو بیشتر.



## فصل سوم: تغییر عادات منفی



چطور با صرف انرژی کمتر کارهامون رو انجام بدیم؟

## ➤ در جستجوی مسیر درست

با چند تا از دوستای قدیمی هفته ای یه بار (معمولاً عصر یکشنبه) می رفتیم سالن و ۲ ساعتی والیبال بازی می کردیم. محسن از دوستان چندین سالم و پای ثابت این جلسات بود و انقدر بهم نزدیک بود که داستان رقابت های من و علیرضا و تلاش های من برای کنکور رو کامل می دونست. تلفنی باهش حرف زدیم و از اتفاقاتی که طی روز برام پیش اومده بود و صحبت های آقای محبی براش گفتم و از حس خوبی که داشتم.

بهش گفتم: به دلیل زمان محدودی که من و آقای محبی در مدرسه داریم، امکان پرسیدن همه سوالات و ابهامات مسیری که آقای محبی بهم نشون داده وجود نداره و خیلی دوس دارم با آدم های موفق و مطلع صحبت کنم تا جواب ابهاماتم رو از اون ها بگیرم.

خوب که بهم گوش داد گفت: درسته که من برخلاف تو رفتم فنی و حرفه ای و مسیرم یه کم از تویی که رفتی سراغ علوم تجربی جدا شد، اما بد نیست با پسرخالم آشنا کنم و باهش یه صحبتی بکنی تا یه روز بیاد بتونی باهش حرف بزنی. دانشجوی پزشکی دانشگاه تهرانه و تو کنکور رتیش شد ۲۰. پارسال یه راهنمایی هایی بهم کرد که با انجام دادن دست و پا شکسته اون نتایج امتحاناتم یه مدتی تغییر چشمگیری کرد.

ازش پرسیدم: چرا فقط یه مدتی تغییر کردی و دوباره برگشتی به روال سابق؟

محسن گفت: اینکه میگم یه مدتی تغییر کردم، اشکال از خود من بود نه از راهنمایی های پسرخالم. محصول عمل به اون رهنمودها خود پویا پسرخالم بود که

رتبش شد ۲۰. من چون حالشو نداشتم اون کارها رو ادامه بدم، همین دانشمندی هستم که می بینی!!

گفتم: خب پس منتظر چی هستی؟ واسه فردا بیارش والیبال. چند تا سؤال دارم که اون حتماً خیلی خوب میتونه جوابش رو بده.

گفت: البته پویا انقدر علاف نیس که بشه به این راحتی یکی دو ساعت از برنامهش رو از روز قبل اشغال کرد ولی بهش میگم. امیدوارم بتونه بیاد. سعی می کنم امشب بهت خبر بدم که میاد یا نه.

۳ ساعت بعد محسن پیامک داد: Agha Radife. Mano Puya Farda Valibal

Yehoyiiiiiiiiii©

فردای اون روز که داخل حیاط در زنگ تفریح با نیما یکی از همکلاسی هام صحبت می کردم با ذوق و شوق مثال زدنی از مهمون این جلسه والیبالمون گفتم و از خصوصیات و رتبه کنکور پویا و کلاً هرچی از محسن در موردش شنیده بودم رو به نیما هم گفتم. نیما که اصولاً یکی دو سالی بود به معنای واقعی کلمه فارغ التحصیل شده بود و حال کتاب باز کردن رو هم نداشت و به زور شب امتحان و تقلب و گرفتن ۱۰ و تک ماده فقط با هدف گرفتن دیپلم به مدرسه میومد، وقتی شوق من رو برای دیدن و پرسیدن سوالاتی از پویا دید گفتم: هر چند که من هدفم گرفتن دیپلمه و بعدش کار آزاد تو بازار، اما بدم نمیاد یه بار از نزدیک! یه آدم رتبه بالای کنکوری رو ببینم و ازش بپرسم بعده این همه درس خوندن اگه می رفت توی کار موفق تر بود یا الان که راه علم رو طی کرده.

بهش گفتم: هنوز گیر جواب موضوع انشاء دوران دبستانی؟ علم بهتر است یا

ثروت؟

گفت: دقیقاً! اسیرشم.

گفتم: احتمالاً میریم کافی شاپ نزدیک سالن. تو فقط واسه دونستن همین میخوای بیای؟

گفت: نه! میخوام ببینم اصلاً این بچه درس خون نخبه ها تو چه فازی هستن. گفتم آره جون خودت. اگه تو خیابون هم وایمیستادیم به حرف زدن، بازم میومدی؟ گفت: بابا من بخور هستم ولی فکر کن یه درصد واسه شیکم بخوام بیام کافی شاپ. زدم به شیکمش و گفتم: آره از شیکمت پیداس انصافاً!

قول دادم زمان صحبتمون رو بهش اطلاع بدم و اونم باشه.

عصر یکشنبه شد و محسن به وعدهش عمل کرد و با پویا وارد سالن شد و استثنائاً بدون تأخیر و سر وقت هم رسید. اصولاً شما وقتی با محسن قرار می‌داری باید نیم ساعت الی ۴۵ دقیقه زودتر زمان رو اعلام کنی تا ایشون سر وقت برسند به محل قرار. تا دیدمشون گفتم: محسن تو؟ الان؟ اینجا؟ به پویا اشاره کرد گفت تقصیر اینه!

خیلی خوشحال شدم از اینکه پویا تونسته بود بیاد. پویا رو که دیدم با تصورم اونقدر همخونی نداشت. انتظار یه جوون انیشتین مسلک رو داشتم که برای رفتن به سلمونی باید ۶ ماه یه بار ازش وقت می‌گرفتی و از روی کتاب بلندش می‌کردی و می‌بردیش اصلاح، اما پویا شیک بود و مرتب و اتوکشیده. محسن رو به پویا گفت اینم آقا مجید ما، سخت کوش مستأصل و محصل ناکام... با لبخند گفتم اینا وصف حال دو هفته قبله. الان باید بگی سخت کوش امیدوار و محصل در حال پیشرفت.

بعد از احوالپرسی و گرم کردن، یه والیبال جانانه بازی کردیم و خیلی تعجب کردم از اینکه پویا والیبالش هم بهتر از ما بود. اصلاً فکرش رو هم نمی تونستم بکنم که یه جوون نخبه با سطح درسی خیلی بالا، انقدر در یه ورزش هم موفق بوده باشه و سرویس پرشی بزنه در حد ایوان زایتسف بازیکن تیم ملی ایتالیا یا شهرام محمودی تیم ملی خودمون!! (البته نه دیگه در این حد، در این جمله از مقدار زیادی اغراق و پیاز داغ فراوون کمک گرفته شده)

بازی که تموم شد برای اینکه هم خستگیمون در بره و هم اینکه بریم یه جایی که بتونیم چند دقیقه با آرامش با پویا حرف بزنینم پویا و محسن رو دعوت کردم کافی شاپ. وقتی رسیدیم دیدم یکی از دور داره اشاره می کنه. نیما بود. یه جای دنج و خلوت رو قرق کرده بود تا ما برسیم. کلاً نیما پایه اومدن هرجایی بود که محتوای خوردنی داشت. اثرات ۲ تا فنجون قهوه و ۲ تا کیک پای سیب هم روی میز به چشم می خورد که توسط آقا نیما نفله شده بود. گفتم اینا کار چند دقیقه؟ گفت: یه ربعه اومدم. انصافاً ۲ دقیقه هم منتظر تون موندم دیدم نیومدید، خون جلو چشم رو گرفت و یه ته بندی جزیی کردم. بقیش رو گذاشتم واسه دورهمیون!

پویا و نیما رو به هم معرفی کردم. دقیقاً دو تا قطب مخالف هم بودن. یکی سخت کوش و پرتلاش، یکی تنبل و شیکمو! یکی درس خون و موفق، یکی درس نخون و تعطیل! یعنی اگه بخوام حق مطلب رو رعایت بکنم باید بگم روز جمعه در مقایسه با نیما پرکارترین رویداد هفته بود! برخلاف تصور خیلی زود با هم ارتباط برقرار کردن. البته نقش محسن هم برای ایجاد این ارتباط پررنگ بود. محسن از طریق من ۱-۲ سالی بود با نیما آشنا شده بود و روشون تو روی هم باز بود و

خیلی با هم شوخی می‌کردن. آقای پیش خدمت اومد تا سفارش بگیره. من که میخواستم خودم رو جلوی پویا، روشنفکر و متفاوت نشون بدم سریع گفتم: قهوه لطفاً. پویا هم چای سبز انتخاب کرد و محسن هم شیرنسکافه. نیما هم گفت ۲ تا فنجان قهوه هم واسه من بیار.

پویا گفت: آقا نیما؟ بعد سریع حرفشو خورد و گفت هیچی! می‌خواست یه چیزی بگه و نگفت.

بعد از اینکه مختصری از اتفاقات مدرسه و رقابت با علیرضا و گفتگوم با آقای محبی رو برای پویا تعریف کردم، گفتم: ایشون (آقای محبی) از هدفگذاری و برنامه ریزی برام صحبت کردن. از تاثیر یه سری عوامل در موفقیت برنامه ریزمون گفتن که اولیش تاثیر عادت هامون بود. متأسفانه فرصت نشد در مورد اون عوامل مطلبی رو بیان کنن. اگه در این مورد توضیح بدین ممنون میشم.

## ➤ تاثیر عادات در برنامه ریزی

پویا ازم پرسید: چیزایی که آقای محبی بهت گفت رو تونستی اجرا هم بکنی؟ گفتم: خیلی سعی کردم تمام مطالب رو اجرایی کنم اما خیلی موفق نبودم ولی عزمش رو داشتم و تلاش کردم برای انجامش و سعی کردم یه تغییرات هر چند کوچیکی در زندگیم داشته باشم.

پویا: خوبه. درستش هم همینه. ایجاد تغییرات بنیادی اصلاً در ۳-۴ روز ممکن نیست و نقش عادت های ما در برنامه ریزی بسیار پررنگه. علت اینکه اکثر برنامه ریزی های ما عملی نمیشن و به اهدافمون نمی‌رسیم اینه که بدون مقدمه میریم سر برنامه ریزی و فراموش می‌کنیم اگه می

خوابم برنامه ریزی‌مون به صورت ایده آل انجام بشه هیچ راهی نداریم، مگه اینکه اول خودسازی کنیم و یه سری تغییراتی رو تو خودمون به وجود بیاریم. یه مثال می‌زنم برای نقش عادات در برنامه ریزی: مثلاً در برنامه ریزیت برای مطالعه در روز جمعه نوشتی: ۶ صبح: خوندن فلان درس، در حالی که جمعه‌ها زودتر از ۱۰ صبح از خواب پانمی‌شی. خب قرار نیس با نوشتن یه خط به عنوان برنامه، عادت‌های تو تغییر پیدا کنن و به خاطر اون یه خط بتونی ۴ ساعت زودتر از خواب پاشی و مسلممه اینطوری برنامه ریزیت محکوم به شکسته. یا باید طی یه مدتی (مثلاً حداقل ۱ تا ۲ ماه) تمرین کنی که کم‌کم جمعه‌ها ۶ صبح بیدار باشی و وقتی به اون مرحله رسیدی شروع برنامت رو از ۶ صبح در نظر بگیری یا برنامت رو از هر ساعتی می‌تونی از خواب بلند شی، بنویسی.

نیما: مثلاً من که در سال تحصیلی و قبل از امتحانات تو خونه، هر روز یه دقیقه با کتاب هام سروکار دارم (برای برداشتن کتابها و جزوه‌های روز قبل از کیف و قرار دادن کتاب‌های جدید و تنظیم برنامه اون روز) احتمالاً نمی‌تونم برای خودم هدفگذاری کنم روزی متوسط ۶ ساعت درس بخونم و رتبه دو رقمی بیارم.

مجید: من مُرده این امیدواری و اعتماد به نفستم که تازه میگی احتمالاً!

## ➤ چرا عادت؟

محسن: یه مطلب می‌خوندم در مورد آدم‌های موفق و عادت‌هاشون. نکته خیلی جالبی گفته بود: «انسان‌ها مخلوق و محصول عادت‌هاشون هستند» انسان‌های موفق، فعالیت‌هایی که برای رسیدن به اهدافشون لازمه رو به صورتی کاملاً شفاف و مشخص، تبدیل به عادت می‌کنن.

نیما: عادت‌ها چه ربطی به هدف هامون دارن؟

پویا: محسن درست میگه. کار اصلی مغز، حفظ حالت موجوده. به خاطر اینکه مغز ما بسیار کم مصرفه و تمایل داره این مصرف کم رو همین طور پایین نگهداره. با این همه قدرت تحلیل و پردازش اطلاعات، مغز ما حدود ۲۰ وات انرژی مصرف می‌کنه. برای اینکه بهتر متوجه بشیم که ۲۰ وات مصرف چقدر کمه به مصرف لامپ‌های کم مصرف دقت کنید که بین ۲۰ تا ۶۰ وات مصرف دارن. واسه همین، قسمت ناخودآگاه مغز ما مدام در تلاشه که ما رو در حالتی نگهداره که نهایتاً به همین میزان انرژی مصرف کنیم. متداول‌ترین روشی که مغز تلاش می‌کنه مصرف انرژی رو پایین نگه داره اینه که رفتارهامون رو تبدیل به عادت می‌کنه تا از روی یه الگوی مشخص، بدون اینکه بخواد فکر رو درگیر کنه کار انجام بشه.

نیما: پس دلیل اینکه ما تمایل زیادی نداریم قبل از کارهامون فسفر بسوزونیم و یه کم فکر کنیم و شتاب زده عمل می‌کنیم همینه.

پویا: بله. وقتی شما کاری رو طبق عادت انجام میدی نسبت به مواقع معمول، خیلیییی کمتر انرژی مصرف می‌کنی و این بهترین راهیه که مغز رو به هدفش می‌رسونه. مثلاً وقتی که تازه داری شنا یاد می‌گیری، چقدر انرژی صرف می‌کنی واسه اینکه خودت رو روی سطح آب نگه داری، یه جور شیرجه بزنی که بدنت آسیب نبینه یا تنفست رو زیر آب تنظیم کنی که آب نخوری و ... اما کسی که ۲۰ ساله شناگره چشم بسته همه این کارها رو انجام میده و با کمترین توجه و صرف انرژی به بهترین نحو شنا می‌کنه.

دیدید بعضیا که می‌خوان بگن خیلی راننده هستن میگن چند روز بعد از هیجده سالگیمون رفتیم و همون بار اول گواهیناممون رو گرفتیم؟ اگه ریا نشه،



من از اون کسانی هستم که چند روز بعد از ۱۸ سالگی و همون بار اول تو امتحان رانندگی قبول شدم. چون پدرم از قدیم ماشین داشت و دوس داشت من مثل فرائض دینی، رانندگی رو هم قبل از سن تکلیف یاد بگیرم و به جاهای خلوت که می رسیدیم، بهم آموزش رانندگی میداد. یادمه موقعی که داشتم رانندگی رو یاد می گرفتم، خیلی حواسم به سرعت ماشین و آینه ها و دنده عوض کردن و گاز و کلاچ و ترمز پرت می شد. انقدر انرژی مصرف می کردم که بعد از نیم ساعت تمرین احساس خستگی می کردم. اما الان بعده ۳-۴ سال گاز و کلاچ و ترمز و رانندگی تبدیل به عادت شده و حین رانندگی نسبت به اون موقع انرژی خیییییلی کمتری مصرف می کنم. چون رانندگی در ناخودآگاهم شکل گرفته.

مجید: مثلاً من یه مدتی هدفم این بود که متون رو با سرعت و کیفیت تایپیسست ها تایپ کنم، دیدم باید تایپ ۱۰ انگشتی رو یاد بگیرم. تلاش زیادی برای این موضوع کردم. تا یکی دو ماه اول هر روز تمرین می کردم و وسط تایپ خیلی انرژی و زمان صرف می کردم که مثلاً حرف «چ» جاش کجاس و با کدوم انگشت باید تایپش کنم. اما الان چشمام رو می بندم و بدون اینکه صفحه کلید رو نگاه کنم، یکی برام متن رو هم بخونه ۱۰ انگشتی و با سرعت خوب تایپش می کنم.

محسن: اتفاقاً دو سه روز پیش یه ایمیل در مورد عادات آدم های پولدار برام اومده بود خیلی جالب بود، بذار بیارمش....

تام کارلی، نویسنده آمریکایی برای مدت ۵ سال عادات روزانه ۲۳۳ پولدار و ۱۲۸ فرد با وضع خراب مالی رو دنبال کرد و کتاب پرفروش عادات ثروتمندان (Rich Habits) رو نوشت. اون در این کتاب ۲۰۰ رفتار مشترک بین پولدارها رو

شناسایی کرد و توضیح داد که عادات روزانه پولدارها و غیرپولدارها به شدت متفاوت و با توجه به عادات روزانه یک شخص میشه وضعیت مالیش رو پیش‌بینی کرد. تام کارلی نوشت: «۸۵ تا ۸۸ درصد میلیونرهای آمریکایی پولدارهایی هستند که از زحمت خودشون ثروتشون رو به دست آوردن و به اصطلاح خودساخته و نسل اولی هستن» بذار مهم تره‌اش رو بخونم:



- ۸۰ درصد پولدارها روی «یک» هدف مشخص تمرکز کردن و فقط ۱۲ درصد بی‌پول‌ها همچین کاری می‌کنن.
- ۷۶ درصد پولدارها چهار روز در هفته ورزش می‌کنن و ۲۳ درصد بی‌پول‌ها اهل ورزش مرتب هستن.
- ۸۱ درصد پولدارها کارهایی رو که باید انجام بدن، لیست می‌کنن اما ۱۹ درصد بی‌پول‌ها این کار رو انجام میدن.
- ۶۳ درصد والدین پولدار، بچه‌هاشون رو مجبور می‌کنن که ماهی دو جلد یا بیشتر کتاب غیرداستانی بخونن و ۳ درصد بی‌پول‌ها همچین عادتی دارن.
- ۸۰ درصد پولدارها به دیگران زنگ می‌زنن تا تولدشون رو تبریک بگن. ۱۱ درصد بی‌پول‌ها همچین کاری می‌کنن.

- ۶۷ درصد پولدارها اهدافشون رو روی کاغذ میارن. ۱۷ درصد بی پولها این کار رو می کنن.
- ۸۸ درصد پولدارها روزی نیم ساعت یا بیشتر رو به مطالعه با هدف کاری یا آموزشی می گذرونن. فقط ۲ درصد بی پولها همچین عادتی دارن.
- ۶۷ درصد پولدارها کمتر از روزی یک ساعت تلویزیون نگاه می کنن. ۲۳ درصد بی پولها همچین عادتی دارن.
- ۴۴ درصد پولدارها ۳ ساعت قبل از ساعت کاری شرکتشون بیدار می شن. ۳ درصد فقرا همچین عادتی دارن.
- ۷۶ درصد پولدارها عادات روزانشون رو - که عامل موفقیت خودشون می دونن - به فرزندان خودشون آموزش می دن. ۱ درصد فقرا همچین کاری می کنن.
- ۸۴ درصد پولدارها معتقدن، عادات روزانشون باعث افزایش فرصت‌ها می شه. ۴ درصد بی پولها همچین اعتقادی دارن.
- ۸۶ درصد پولدارها معتقدن باید تا آخر عمر برای بهبود دانششون (self-improvement) آموزش ببینن. ۵ درصد بی پولها همچین اعتقادی دارن. پویا: اصلاً وقتی سبک زندگی به آدم موفق و معمولی رو با هم مقایسه می کنی، این تفاوت خیلی راحت خودشو نشون میده اما تغییر عادات کار هر کسی نیست. اگه کسی فکر کنه عادتی رو میشه در نیم ساعت تغییر داد یا موفقیت رو میشه به شبهه دست آورد یا به ماهه میشه تحول بزرگی در زندگی به وجود آورد، سخت در اشتباهه. اتفاقاً تغییری که به سرعت اتفاق بیفته به احتمال خیلی زیاد، به سرعت هم به وضعیت قدیمی خودش برمیگرده. مثل خیلی از این رژیم های لاغری که طرف تو ۳۰ روز ۵ کیلو کم می کنه و به ۲ ماه نمی رسه که وزنش

برمی‌گرده به حالت اولیه حتی بیشتر از قبل. ایجاد عادت حداقل ۳۰ روز متوالی زمان می‌بره. ما تو دین اسلام برای خودسازی و ایجاد عادات جدید خدایسند، چله نشینی داریم و عدد ۴۰ تو قرآن و روایات از جایگاه ویژه‌ای برخورداره اما به طور کلی دوره ترک عادت بد و ایجاد عادت خوب تابع عدد ثابتی نیست و بستگی به اون عادت و ریشه‌ای که در وجود ما شکل گرفته داره که البته هر چی این عادت بیشتر تکرار بشه عمیق‌تر میشه. مثلاً تغییر عادت شکستن قلنج مفاصل (مخصوصاً کمر و دست) در برابر ترک سیگار، احتمالاً خیلی زودتر ممکنه. عبور از ۱۰ روز اول خیلی سخته چون بدن شما مقاومت می‌کنه در برابر تفاوت‌های جدید. مثلاً اینکه شما از امروز تصمیم می‌گیری که یه ساعت زودتر از خواب پا بشی، حتماً نیازمند زمانه که سیستم بدنت با اینکه یک ساعت زودتر از خواب بلند بشی یا یک ساعت کمتر بخوابی سازگار بشه. هر چی بگذره و عادت شما بیشتر ادامه داشته باشه مقاومت و سختی کار هم کمتر می‌شه.

محسن: خیلی جالبه که تحقیقات ثابت کرده حتی اگه اتفاقی مثل یه تصادف، منجر به از دست رفتن حافظه انسان هم بشه و چیزهای بدیهی از ذهن بره، عادت‌ها سر جاشون باقی می‌مونن.

مجید: خب. قبول آقا پویا! حالا فکر کن من می‌خوام عادت‌های بد خودم رو از بین ببرم. باید دقیقاً چی کار کنم؟

## ➤ چارچوب شکل گیری عادت

پویا: برای تغییر عادات بد به خوب، اول باید بفهمیم چارچوب شکل گیری یه عادت چیه. انجام یک کار از روی عادت در ۳ مرحله اتفاق میفته. وقتی که یه نشونه و محرکی رو می بینیم، با اشتیاق و تمایل یه کار تکراری می کنیم تا به پاداش دست پیدا کنیم. تمایلات عامل ایجاد عادات هستند.

گام اول اینه که کاری تکراری که مدام انجامش میدیم رو بشناسیم. مثلاً یک کاری که تقریباً هر روز انجامش میدید چیه؟

مجید: هر روز چند بار شبکه های اجتماعی رو چک می کنم.

نیما: هر روز میرم گیم نت و حداقل یه ساعتی بازی می کنم البته تا ۴-۵ ساعت هم سابقه داشتم، یکی دو تا کیک حین بازی هم می خورم و بعد میرم خونه.

محسن: این رو نمی گفتمی هم میشد از وزنت حدس زد همچین عادتی داری!

پویا: خب! کار تکراری نیما یعنی گیم نت رفتن و کیک خوردن میشه همون کار تکراری که قصد تغییر دادنش رو داریم. در گام دوم باید فرضیه های متفاوتی رو امتحان کنیم که بفهمیم کدوم تمایل باعث به وجود اومدن یه کار تکراری میشه. برای فهمیدن این موضوع ممکنه چند روز صرف کنیم تا به جواب درستی برسیم. نیما! روز اول برو گیم نت، بازی کن و بدون اینکه چیزی بخوری بیا بیرون. یه ربع تا بیست دقیقه بعد، اگه تمایل داشتی کیک بخوری، یعنی محرک تو رفتن به گیم نت نیست. روز دوم اون مقداری که کیک می خوری

بخور ولی گیم نت نرو. یه ربع تا بیست دقیقه بعد، اگه بعد از خوردن کیک، مایل بودی باز هم بری گیم نت یعنی خوردن کیک محرک تو برای رفتن به گیم نت نیست. روز بعد با دوستان برو یه جای دیگه مثلاً برو پارک و پینگ پنگ بازی کن و یه سیب بخور. یه ربع تا بیست دقیقه بعد، اگه تمایل نداشتی بری گیم نت یا کیک بخوری یعنی مهم نیست که تو در اون ساعت گیم نت بری و کیک هم بخوری. روز بعد اصلاً گیم نت نرو و هیچی هم نخور. یه ربع تا بیست دقیقه، اگه تو خونه بند نمی‌شدی و دیدی که تمایل داری هر جایی برای تفریح بری بیرون، میشه به این نتیجه رسید که محرک تو برای رفتن به گیم نت و کیک خوردن، انجام یه فعالیت و انرژی گرفتن از طریق بازی با دوستانه. باید متوجه بشی که چرا میری گیم نت؟ میری که اونجا کیک بخوری؟ بازی کنی؟ یا چند لحظه ای رو با دوستانت بگذرونی.

نیمه: تقریباً همه روزهایی که گفتمی برای من پیش اومده. تا حالا اینطوری به موضوع نگاه نکرده بودم اما بیشتر از همه چیز برام اینه که یه سرگرمی موقت ترجیحاً با دوستان داشته باشم.

## ➤ پنج گروه از محرک های عادت مدار

پویا: خب، معماً چون حل گشت، آسان شود. حالا برای اینکه بتونیم بررسی دقیقی برای مواجهه با عادات داشته باشیم و پاداش درستی برای اون عادت در نظر بگیریم، گام سوم رو باید انجام بدیم. تمام محرک های عادت مدار به یکی از این پنج گروه تعلق داره (مکان، زمان، وضعیت احساسی، افراد دیگر و عمل قبلی) و ما باید متوجه بشیم که عادت ما دقیقاً به کدوم گروه وابسته. پس برای تشخیص

اون، باید چند روز موقع تمایل به انجام عادت به این شکل، وضعیت اون ۵ گروه رو مشخص کنیم:

- مکان (کجا هستید؟): از کلاس زبان برمی گردم
- زمان (ساعت چند است؟): ساعت ۵:۴۵ بعدازظهر
- وضعیت احساسی (در چه وضعیت احساسی قرار دارید؟): خسته ام
- افراد دیگر (چه کسی در کنارتان است؟): با دوستم هستم
- عمل قبلی (قبل از ایجاد تمایل چه کاری انجام می دادید؟): در شبکه های اجتماعی چرخ می زدم.

#### روز دوم:

- مکان (کجا هستید؟): خونه
- زمان (ساعت چند است؟): ساعت ۵:۳۰ بعدازظهر
- وضعیت احساسی (در چه وضعیت احساسی قرار دارید؟): کسلم
- افراد دیگر (چه کسی در کنارتان است؟): هیچکی
- عمل قبلی (قبل از ایجاد تمایل چه کاری انجام می دادید؟): خواب بودم

#### روز سوم:

- مکان (کجا هستید؟): در مغازه
- زمان (ساعت چند است؟): ساعت ۵:۵۰ بعدازظهر
- وضعیت احساسی (در چه وضعیت احساسی قرار دارید؟): شادم
- افراد دیگر (چه کسی در کنارتان است؟): مادرم
- عمل قبلی (قبل از ایجاد تمایل چه کاری انجام می دادید؟): خرید

سه روز گذشت. با مرور پاسخ‌های مشابه حالا کاملاً معلوم شد که کدوم محرک عادت کیک خوردن و گیم نت رفتن رو در تو بیدار کرده بود. تو در زمان مشخصی (بعد از ظهر حدود ساعت ۵ تا ۶ عصر) تمایل پیدا می‌کردی گیم نت بری، اونجا کیک بخوری و با دوستانت وقتی رو بگذرونی، اما معلوم شد گرسنگی و بازی‌هایی که در گیم نت انجام می‌دادی باعث تحریک رفتارت نشده بود و پاداشی که تو دنبالش بودی یه سرگرمی موقت با دوستانت بود.

حالا که دقیقاً متوجه شدی چرخه عادتت چطور کار می‌کنه و محرک رفتار و پاداشی که از انجام یه عادت دنبالش بودی چی بود، می‌تونی تغییر رفتار رو شروع کنی و با برنامه ریزی برای محرک و انتخاب رفتاری که پاداش مورد نظرت رو ارائه میده به کار تکراری بهتری روی بیاری و برنامه ای رو بنویسی. مثلاً بنویسی: «هر روز ساعت ۵،۵ بعد از ظهر فقط نیم ساعت با دوستانم بیرون میرم و تفریح می‌کنم و ۲ تا میوه هم اگه خواستم می‌خورم» با وجود این برنامه، دیگه اون موقع ناخودآگاه ۲ تا کیک نمی‌خوری که باعث اضافه وزن بشه، ۲ تا کیک که نه نیاز بدنت در اون زمانه و نه فایده ای به حالت داره. درگیر بازی در گیم نت هم نمی‌شی که تا ۴-۵ ساعت طول بکشه و متوجهش نباشی که چقدر زمان صرف اون کردی. این کار رو که بکنی عادت جدیدت شکل می‌گیره از طرف دیگه کاری رو انجام می‌دی که حالت رو خوب می‌کنه و وقتی برگشتی خونه آماده ای برای درس خوندن. ممکنه روزهای اول حتی مجبور شی ساعت زنگ بذاری که فلان ساعت بری تفریح اما بعده چند هفته ناخودآگاه در اون ساعت همون کار رو انجام میدی بدون اینکه ساعتی زنگ بخوره!



مجید هم همین کار رو باید برای عادت رفتن در شبکه های اجتماعی برای خودش انجام بده و رفتارش رو طبق این سه گام تحلیل کنه و براش برنامه اصلاحی در نظر بگیره.

## ➤ تغییر تدریجی عادات

مجید: این که همیشه تغییر عادت بد به عادت خوب. بازم که نیما با دوستاش داره میره بیرون و وقتش تلف میشه. آش همون آشه و کاسه همون کاسه.

پویا: وقتی انقدر عادت بیرون رفتن با دوستان تو وجود نیما عمیق شده که تو اون زمان (۵ تا ۶ عصر) دیگه تو خونه بند نمیشه. وقتی حتی اگه تو خونه هم بمونه فکرش جای دیگه ایه. وقتی داره ارتباط سالمی تو این زمان با دوستاش برقرار می کنه و این ارتباط باعث افزایش روحیش میشه و در اثر این ارتباط وقتی برمی گرده خونه طبق گفته خودش، شرایط آمادس واسه مطالعه ... دیگه این زمان اتلاف وقت به حساب نمیاد و یه چیز تو مایه های استراحت های بین درسه. انتظار نداشته باش نیما با این عادت که تا ۴-۵ ساعت تو گیم نت بازی طول می کشیده و چند تا کیک و هله هوله می خورده، یه شبه بشه پروفیسور حسابی و تفریحش بشه کتاب خوندن!

وظیفه ما اینه که چرخه عاداتمون رو به همین روش بشناسیم و پاداش های درست براش تعریف کنیم. پیشنهاد می کنم واسه اینکه شانس موفقیتتون برای تغییر عادات غلط به درست بیشتر بشه، هر ماه یکی از عاداتتون رو اصلاح کنید. چون یه دفعه ای سخته که بخواید عاداتی رو که در ۱۶-۱۷ سال با شما بزرگ شدن رو تغییر بدید و ممکنه بعده یه مدتی با انرژی زیادی که ابتدای تغییر عادات

صرف می‌کنید، از حجم کارها خسته بشید و همون‌یه عادتی رو که از روز اول مد نظر داشتید رو هم نتونید تغییر بدید.

## ➤ یادگیری و هم‌رنگی اجتماعی

با تمام این تفاسیر بد نیست این نکته رو هم بگم که بعضی از رفتارها و عادات‌های ما هیچ توجیه عقلی ندارن و صرفاً برای هم‌رنگی با جامعه انجامشون میدیم که با یه کم تفکر می‌تونیم این رفتار و عادات رو کنار بذاریم. شاهد مثال یه آزمایشه که در پوشش یه برنامه چشم پزشکی رایگان در آمریکا انجام شد. همه افراد حاضر در اتاق انتظار، جزء عوامل برنامه بودن غیر از یه خانوم که نمی‌دونست، دارن روش آزمایش انجام میدن و افراد دیگه جزء عوامل برنامه هستن. هر چند لحظه یکبار، صدای بوقی به صدا درمیومد و افرادی که جزء عوامل برنامه بودن، بی دلیل بلند می‌شدن و طوری وانمود می‌کردن که رفتارشون عادیه. بعد از مدتی اون دختر هم بی دلیل با دیگران با صدای بوق بلند می‌شد. همه مراجعه‌کننده‌ها که جزء عوامل برنامه بودن، کم‌کم از اتاق رفتن و دختره تنها موند، حتی وقتی فقط خودش تو اتاق بود با صدای بوق از جا بلند میشد. به مرور افراد جدید دیگه (که مثل اون دختر از همه جا بی‌خبر بودن) کم‌کم وارد اتاق شدن، با مشاهده بلند شدن اون دختر بعد از صدای هر بوق، افراد دیگه این رفتار رو از اون دختر تقلید می‌کردن و بعد از شنیدن صدای بوق از جاشون پامیشدن. رفتار اون دختر به همه سرایت کرد و این رفتار بی‌دلیل ادامه داده شد و به هنجار اجتماعی در این اتاق تبدیل شد. چیزی که پژوهشگر دانشگاه پنسیلوانیا از اون به عنوان «یادگیری اجتماعی» یاد می‌کنه. به قول خودمون: خواهی نشوی رسوا، هم‌رنگ جماعت شو.

مغز به شما دستور می ده که از رفتارهای محیط تبعیت کنید تا از جمع جدا نیفتید. خیلی از رفتارهای خوب یا بد اجتماعی، همین جوری تقلید و تکثیر می شن، بی دلیل و غیرعقلانی.

اگه مایلید فیلم این آزمایش رو ببینید، به این آدرس مراجعه

کنید

[www.bagherpoor.com/giftbook1](http://www.bagherpoor.com/giftbook1)

رمز عبور: ۱۳۹۵

به ساعتی گذشت و پویا به ساعتش نگاه می کرد.

مجید: حقیقتش من هنوز سوال های زیادی دارم اما فکر کنم آقا پویا یه کم عجله داره.

پویا: راستش من باید تا نیم ساعت، ۴۵ دقیقه دیگه خونه باشم. برای امشب زمان زیادی برام نمونده. اما می تونیم ۱-۲ شب تو هفته در حد ۱-۲ ساعت با هم باشیم.

نیما: یه برنامه بذاریم که همه با هم لذتش رو ببریم. والیبال رو به نفعتونه من نیام، چون نه زیر تور، نه روی تور، نه وسط زمین، نه ته زمین هیچ کار مفیدی واسه تیم خودمون نمی تونم انجام بدم. اما تا دلتون بخواد یار حریمم! فقط می تونم سرویس بزنم.

محسن (☺): اگه سرویس پرشی می زنی بیا!

مجید: تصورش هم خیلی باحاله که با این بدن بپره بالا سرویس پرشی بزنه!

نیما: بدن عضلانی من خار شده رفته تو چشم شما دو تا! بچه ها پس فردا صبح تا آخر هفته بابامینا دارن میرن مسافرت، من حالش رو ندارم برم، هماهنگ می کنم باهاشون، فردا شب همتون بیاید خونه ما، یه شامی بزنییم تو رگ و دور هم باشیم.

طبعاً همه از این پیشنهاد خوشحال شدیم و بعد از کمی تعارفات متداول از پیشنهاد نیما استقبال کردیم.

## فصل چهارم: غلبه بر تنبلی و اهمال کاری



چرا کاری که می‌دونیم درست‌ه رو انجام نمی‌دیم؟

سه شنبه شب شد و با خوشحالی رفتیم خونه نیما. ساعت ۷-۷,۵ شب بود. نیما شاکی بود از مون که چرا انقدر دیر اومدید. محسن گفت: این پویا رو من از سر کلاس آوردمش اینجا، یه ساعت هم که تو ترافیک بودیم بوی دود می‌دیم. بعدشم تو به ما گفتی ۶ اینجا باشیم؟ نیما که با پویا رودربایستی داشت دور از دید پویا با حرکات چشم جواب محسن رو می‌داد از جمع پرسید: اول چایی بیارم یا میوه یا غذا؟ بچه‌ها به اتفاق، غذا رو ترجیح دادن.

رفتم کمک نیما برای چیدن سفره. مامانش زحمت کشیده بود و یه خورشت بادمجون خوش رنگ و لعاب پخته بود برامون. سفره که چیده شد ۴ تایی نشستیم به غذا خوردن. با ۴ سبک متفاوت و متناقض غذا می‌خوردیم. جالب بود!

پویا از اونایی بود که هر لقمه غذا رو طبق استانداردش ۳۰-۴۰ بار می‌جوید، اما نیما غذا نمی‌خورد. اگه بخوام حق مطلب رو رعایت کنم باید بگم غذا رو می‌بلعید.

غذا رو خوردیم و بعده غذا هر کی واسه ریکاوری رفت دنبال یه کاری!

از اونجایی که پویا نیمه وقت مشاور تحصیلی یکی از موسسات کنکور بود، با زنگ خوردن تلفن همراهش مشغول صحبت تلفنی و راهنمایی یکی از دانش آموزانش شد. منم رفتم تو اینستاگرام ببینم عکسی که دیشب گذاشتم چند تا لایک خورده. نیما و محسن هم مشغول شطرنج بازی کردن شدن و البته بازیشون خیلی سریع تموم شد! نیما بشقاب به دست اومد پیش من و محسن هم که بازی شطرنج رو از نیما برده بود و حسابی شارژ بود، با ظرف میوه‌ها به دست پشت سرش اومد. به نیما گفتم: بازم؟ (باختی؟) گفت: محسن خیلی قویه، خیلی خوب حرکت‌های من رو پیش بینی می‌کرد و ضد حمله می‌زد. گفتم: بردنش کار

خودمه! محسن چشمک زد و گفت: هنوز رکورد دست منه! مات ۳ دقیقه بعد از شروع! گفتم: یه رکورد هم من دارم یادت نرفته که، بدون تلفات بردمت! پویا اومد تو جمع و به محسن گفت: فقط بردهات رو میای به ما میگی دیگه!...

مجید: بریم سر بحث خودمون آقا پویا! قطعه بعدی پازل بررسی تاثیر تنبلی در برنامه ریزی و موفقیت و پیدا کردن راهکارهای مقابله با اونه. من یه دغدغه ای دارم. هر مشاوره که میاد برای ما حرف میزنه از برنامه ریزی و هدف گذاری و تمرکز در مطالعه صحبت می کنه. اما سوال بزرگ من اینه که چرا ما در یه حوزه خاص، هدف گذاری و برنامه ریزی می کنیم و مصمم میشیم که اون ها رو اجرا کنیم اما به دلایلی که واقعاً نمی دونم، به برنامه هایی که برای رسیدن به اهداف طرح ریزی می کنیم عمل نمی کنیم! خیلی مواقع مشکل ما این نیست که هدف یا برنامه مشخصی نداریم، مشکل اصلی اینه که کارهایی که باید انجام بدیم و می دونیم درسته و باید انجام بدیم رو بیخود و بی دلیل عقب میندازیم یا انجام نمیدیم. یه روز می گیم حال خوندن این درس رو ندارم. یه روز می گیم حالا ۱۰ روز وقت دارم واسه خوندن این درس کو تا اون موقع. چو فردا شود فکر فردا کنیم. یه روز می گیم بذار ۵ دقیقه دیگه خوندن این کتاب رو شروع می کنم و کار تو کار که پیش میاد می بینیم آخرشم نخوندیم و شب امتحان شده و یکی میزنیم تو سر خودمون یکی تو سر کتاب! به نظر من برنامه ریزی و اهمال کاری رابطه «راه حل و ریشه مشکل» با هم ندارن. برنامه ریزی مشکل اهمال کاری را برطرف نمی کنه. شما نمی تونی به کسی که تنبله و همش دوس داره انجام کارها رو عقب بندازه، بگی برنامه ریزی کن درست میشه.

چون در این صورت نه تنها برنامه ریزی مشکل رو حل نمی‌کنه، بلکه یه راهی همیشه واسه تنبلی و یه توجیهی همیشه برای عقب انداختن کارها.

محسن: آره واقعاً مشکل اصلی خیلی موقع‌ها، خود تنبلی و اهمال کاریه!

## ➤ دلایل تنبلی و اهمال کاری

پویا: اهمال کاری ابعاد خیلی وسیعی داره. دلایل متعددی ممکنه باعث بشه ما تصمیم به انجام یه کار بگیریم و در حالی که می‌دونیم اون کار درسته، انجامش ندیم. مثلاً:

- وقتی مهارت انجام کاری رو نداریم و دوس نداریم دیگران متوجه بشن هی اونو عقب میندازیم و انجامش نمیدیم.
- وقتی انقدر توقعمون رو از خودمون بالا بردیم که کار عالی ارائه کنیم، هی به خودمون می‌گیمن بذار هنوز به اون مرحله نرسیدم که کار رو شروع کنم. هروقت وقتش شد و رسیدم، اون کار رو انجام میدم. هیچ وقت نباید برای شروع یه کار منتظر بهترین شرایط باشیم و نگیم «باید همه چی عالی باشه که شروع کنیم» به جاش «باید شروع کنیم تا همه چی عالی بشه».
- مجید: واقعاً خیلی از ناکامی‌های ما در شروع نکردن و خیلی از شروع نکردن‌های ما هم ریشه در کمال‌گرایی داره.

پویا: وقتی می‌ترسیم اگه یه کاری رو انجام بدیم یه وقت شکست بخوریم و اعتماد به نفس و شجاعت اینکه بخوایم فکرمون رو عملی کنیم نداریم.

○ وقتی برامون شفاف نیس که کار رو باید چه جوری شروع کنیم، ادامه بدیم و به پایان برسونیم، کار رو انجامش نمی‌دیم.



- وقتی فکرهای منفی مثل: من آدم این کار نیستم و من نمی تونم ملکه ذهنمونه.
- وقتی فکر می کنیم خیلی کار داریم و وقت سرخاروندن نداریم. در حالی که خیلی مواقع دلیل این فکرمون، عدم اولویت بندی در کارهامونه.
- وقتی گاهی کارهای غیر ضروری و بی اهمیت رو جایگزین کارهای ضروری و مهممون می کنیم. مثلاً چرخ زدن بیش از حد در شبکه های اجتماعی رو به جای درس خوندن و حتی تفریح کردن انجام بدیم.
- وقتی اصلاً از کاری خوشمون نمیداد و هیچ علاقه ای به انجامش نداریم و تمام تلاشمونو می کنیم که هیچ وقت انجامش ندیم.
- وقتی می خوایم با یه دست چند تا هندونه برداریم و چون نمی تونیم، بی خیال انجامش می شیم.
- وقتی فکر می کنیم با این مشکلاتی که من دارم هر کی جای من باشه این کار رو نمی کنه و خودمونو با چسبوندن به جامعه ناکام توجیه می کنیم.
- وقتی می گیم: کار به این کوچیکی انجام دادن و انجام ندادنش هیچ فرقی با هم نداره و تاثیر کارهای کوچیک رو دست کم می گیریم.
- وقتی کلاً خونوادگی حال انجام کاری رو نداریم و بهترین تفریحمون خوابه و تنبلیمون رو ربط میدیم به ژنتیک و خاندانمون، تا انجام ندادن کاری رو توجیه کنیم.
- بد نیس حالا که من چند تا عامل رو گفتم شما هم از موارد تنبلی و اهمال کاریتون حرف بزنید.

## ➤ حيله های مکرر شیطان و گول خوردن های متعدد من



نیما: اول من! یکی از مواردی که من میدونم درست است اما انجامش نمیدم وقتی که تو به موقعیت حساس مثل دوران امتحان با خودم تصمیم می‌گیرم وقتی برسم خونه، بدون فوت وقت بشینم پای درس هام و تو اون لحظه دغدغم اینه که زمان دستشویی رفتن و غذا خوردن رو هم به یه شکلی، به عنوان زمان مطالعه ذخیره کنم! اما اتفاقاتی میفته و بدون اینکه یک دهم از مقداری که مد نظرم بوده رو بخونم، خوابم می‌بره! مثلاً نمونش چند روز پیش بود. تو راه داشتیم با خودم فکر می‌کردم که برای جبران نتیجه ضعیف امتحان قبلیم، لااقل ۶-۷ ساعت باید درس بخونم و برنامه ریزی می‌کردم که تا ۱۲-۱ شب باید بیدار بمونم تا حضور پر قدرتی تو امتحانم داشته باشم. ساعت ۶ عصر بود که با عجله رسیدم خونه. نمی‌دونم شیطان درونم بود یا شیطان معروف که بهم گفت: واسه اینکه بشینی بکوب درس بخونی و وقفه ای تو درس خوندنت پیش نیاد و انرژی بیشتری داشته باشی، همین الان شامتو بخور. یه سالاد الویه تو یخچال بود. برداشتمش و شروع کردم به خوردنش. تا اونجایی خوردم که سیر شدم اما هنوز نصف غذا مونده بود. شیطان

بهم گفت: بخور! واسه خوندن این همه مطلب باید انرژی داشته باشی. منم حرف گوش کن! از اونجایی که عادت داشتم تا غذا تموم نشه دست از خوردن نکشم، تهشو درآوردم و واسه مطالعه رفتم تو اتاق. نشستم پشت میزم. حس راحتی نداشتم چون زیاد غذا خورده بودم. شیطون بهم گفت: برو راحت رو مبل بشین پاتو دراز کن کتابتم بخون. چرا یه جوری میشینی که احساس ناراحتی کنی که نتونی درس بخونی؟ از پیشنهاد منطقیش قانع شدم و رفتم رو مبل ولو شدم. نیم ساعت نشده بود که چشمم سنگین شد و با جا و حالت راحتی که داشتم، هر ۲-۳ جمله ای که می خوندم سرم می رفت و به سمت پایین هد می زدم. یه ربع به هد زدن گذشت. تو تمام این مدت شیطون بهم می گفت: اینجوری که چیزی متوجه نمیشی. پاشو برو یه چرت بزنی نصف شب پر انرژی پامیشی قشنگ تا صبح می خونی. دیدم راست میگه اینجوری همیشه درس خوند. کلافه شدم و بالاخره تصمیم گرفتم برم بخوابم تا بتونم نصف شب پرانرژی بلند شم واسه درس خوندن. ساعت ۷،۵ شب بود. با خودم گفتم اگه بخوام خیلی زود پاشم و خیلی کمتر از حد معمول بخوابم احتمالاً اصلاً نمی تونم از خواب بلند شم. ۷ ساعت می خوابم و ۲،۵ صبح بلند میشم و تا ۷ صبح که بخوام برم سر امتحان درس می خونم. زنگ بیدارباش گوشیم رو گذاشتم رو ۲،۵ و خوابیدم. ۲،۵ شد و زنگ بیدارباش به صدا دراومد. شیطون که انگار زودتر از من از خواب بلند شده بود و منتظرم نشسته بود، بهم گفت: انگار هنوز خوابت میاد. اینجوری نمی تونی پرانرژی درس بخونی. بخواب ۵ دقیقه دیگه سیر خواب پاشو. خوابیدم و از استرس بلند شدم. ساعت ۵ صبح بود و ۲ ساعت دیگه باید می رفتم مدرسه. تا آبی به دست و صورتم زدم و نشستم پای کتاب و درس خوندن رو شروع کردم، ساعت ۱۰:۵ شد و انقدر حجم مطالب زیاد بود و زمان کم که فرصت کردم دست و پا شکسته یک سوم مطالبی که باید می خوندم رو بخونم. تا لحظه آخری که میخواستم برم سر جلسه کتاب دستم بود اما اون به زور نصف چیزهایی رو که خوندم سر جلسه امتحان یادم اومد و این چنین

شد که نمره امتحانم شد ۵. خیلی راحت و با توجیحات عقلانی، شیطون ۶-۷ ساعت زمان مطالعه رو تبدیل کرد به کمتر از ۲ ساعت. می‌خوام بگم که شیطون با فریب هاش همیشه کنار ماس و از طریق توجیحات عقلانی پیشنهادهاشو به ما مطرح می‌کنه. وقتی رسیدم خونه واسه درس خوندن، همون اول خیلی تابلو پیشنهاد داد: برو بخواب، نمی‌خواد درستو بخونی. مثل همیشه و به شکلی که گفتم پیشنهاداتش رو مرحله به مرحله و به شکل منطقی مطرح کرد و منو از هدفم دور کرد.

پویا: و وقتی نگاه می‌کنیم به حيله هاش، می‌بینیم که بیشترش الگوهای تکراری داره و مدام به شکل‌های متنوعی تکرار میشه. پیشنهاد می‌کنم وقتی ناکامی‌های این شکلی حسابی همه جامون رو می‌سوزونه، روش گول خوردنمون رو بنویسیم و فکر کنیم چیکار کنیم که لااقل دوباره در همون موقعیت از اون سوراخ گزیده نشیم.

مجید: خب حالا بذارید من از تنبلیم بگم: من یه عادت دارم که وقتی برنامه ریزی می‌کنم برای اینکه دقت برنامه ریزیم بیشتر بشه شروع و پایان فعالیت هام رو تو زمان‌های رُند قرار میدم. مثلاً ۷ تا ۷:۵۰ خوندن فیزیک، ۸ تا ۸:۵۰ استراحت، ۸ تا ۸:۵۰ ادبیات و ... از اونجایی که خودمو مقید می‌دونم که سر وقت درسم رو شروع کنم، خیلی وقت‌ها برام پیش اومده که شیطون فریتم داده و غافل شدمو مثلاً ۵ دقیقه بیشتر از اون چیزی که باید، استراحت کردم و با این توجیه که بذار سر یه ساعت رُند، درس خوندنم رو شروع کنم ۲۵ دقیقه باقیمونده رو با اخبار ورزشی، اینترنت و موضوعات سرگرم‌کننده دیگه تلف کردم. در حالی که اون زمان تلف شده و افزایش زمان استراحتم نه تنها به شادابیم کمک نکرده که به خاطر درگیر بودن با یه کار دیگه انرژی من رو هم کمتر کرده.

پویا: گاهی وقتا انجام بعضی کارها سخته مثل عمل کردن به برنامه ریزی هامون و حاضر نیستیم هزینه اون سختی رو پردازیم و به شکل های مختلف خودمونو فریب میدیم، دوس داریم تو زندگی فقط لذت و راحتی باشه و همه چیز را با هم می خوایم اما باید بدونیم هر تصمیمی یه بهایی داره و باید حاضر باشیم بهای اون رو پردازیم. مثلاً یکی از مصداق های ساده تنبلی کردن، وقتیته که کتاب می خریم و نمی خونیمش که در نهایت منجر به این میشه که دیگه کتاب نخریم و سطح اطلاعات و دانشمون تو همون سطح باقی بمونه.

نیما: اوه! گفتی!

محسن: دقیقاً من این عادت رو دارم. یه اخلاقی که من تا همین الان دارم اینه که دوس دارم هر چی کتاب می بینم و خوشم میاد رو بخرم، خیلی هم با شوق می خرمشون ولی وقت خوندنشون که میشه حالشو ندارم بخونمشون. شاید نزدیک ۴۰-۵۰ جلد کتاب نخونده دارم. یا مثلاً شاید ۱۰ جور نرم افزار مختلف زبان تا حالا دانلود کرده باشم به امید اینکه یه روز می خوام خیلی جدی بشینم پروژه یادگیری زبان رو کلید بزنم و شروع کنم. حالا دیگه هر وقت میخوام کتاب بخرم انگار اعتماد به نفسم رو هم از دست دادم، به خودم میگم: می خوام بخری که یه کتاب اضافه کنی به کتاب های نخوندت؟!

نیما: من فکر کردم فقط خودم اینجوریم. پس دردمون مشترکه.

## ➤ تفکر پیش نیازی

پویا: این عارضه به دلایل مختلفی پیش میاد. مثلاً گاهی به خاطر کمال گرایی و میل به داشتن همزمان همه چیز با هم. محسن دوس داره کتاب های زیادی رو بخره و میخره چون یه تفکر ناخودآگاه غلط تو فکرش شکل گرفته که خریدن

کتاب یعنی کسب دانایی حاصل از عمل کردن به راهنمایی های اون کتاب. با خودش فکر می کنه که کتاب رو بخرم و بخونم و بهش عمل بکنم چه اتفاق ها و تغییرات مثبتی در زندگیم به وجود میاد، اما فقط کتاب خریده میشه. دفعات بعد هم صرف نظر از اینکه ۳۹ تا کتاب نخونده شده تو خونه هست اما باز همون وسوسه کار خودش رو می کنه. همونجوری که می دونید من نیمه وقت مشاور یکی از موسسات آموزشی کنکور هم هستم. یکی از بچه هایی که مشاورش هستم به همچین عادتی داره. هر وقت کنترل می کنم که تا اون جایی که باید می خونده مطالعه کرده یا نه می بینم نخونده. ازش می پرسم چرا؟ میگه آخه ۲ تا درس قبلی رو هنوز به جاهاش رو نخوندم و تست هاش رو هم نزدم تا اون تموم نشده نمی تونم دروس بعدی رو بخونم. وقتی میگم این دروس که بهم ربطی نداره و به لحاظ مفهوم به هم وابسته نیست که اگه اون رو نخونی این رو متوجه نشی میگه: من تا دروس قبلی رو کامل نخونده باشم و تست هاشو نزده باشم اصلاً نمی تونم تمرکز کنم روی اینکه بخوام درس جدیدی بخونم. روز بعد می بینم داره به کتاب کمک آموزشی جدید رو می خونه میگم چرا؟ میگه این جدیدتر و بهتره! بعده چند وقت این کتاب رو نخونده میره سراغ به کتاب جدید... واقعاً تفکر پیش نیاز کردن موضوعات به هم، دلیل خیلی از انجام ندادن ها یا با تاخیر انجام دادن هاست.

نیمه: چه جوری میشه تفکر پیش نیازی رو نادیده گرفت؟

پویا: وقتی ذهنتون خواست به چیز رو به به چیز دیگه ربط بده و بهتون القاء کنه که تا این انجام نشه اون یکی رو نمی تونیم شروع کنیم بگردید دنبال پاسخ این جواب: دومی چه اتصالی به اولی داره؟ اگه اصلاً پدیده اول وجود نداشت،

پدیده دوم چیزی کم داشت برای شروع؟ و آیا عدم انجام اولی مانع رسیدن به هدف انجام دومی میشه؟ مثلاً می خوای تو آزمون آزمایشی مدرسه شرکت کنی با خودت میگی نصف درس ها رو تا اون جایی که آزمون می گیرن نخوندم، اینجوری نتیجه ای که درمیاد عادلانه نیس، چون من ۴ تا درس رو اونقدری که دیگران خوندن، نرسیدم بخونم. بذار درس ها رو بخونم برای آزمون بعد عقب افتادگیم رو جبران می کنم می رسونمش به اون مقداری که آزمون می گیرن، اونجوری قشنگ همه مطالب رو خوندم و دیگه نتیجه عادلانس. باورتون میشه من موقعی که واسه کنکور درس می خوندم دقیقاً به خاطر یه همچین دلیلی ۲ تا آزمون آزمایشی رو ندادم؟! بعد دیدم خیلی ها مثل من گرفتار این تله هستن و رسوندن درس ها به اون مقداری که باید بخونم اصلاً پیش نیاز آزمون دادن نیست. اتفاقاً هدف از دادن آزمون، پی بردن به عمق شکاف بین اونچه که هستیم و اون چه که باید باشیم. تا درست متوجه وضعیتمون نشیم، نمی تونیم برنامه درستی برای رسیدن به هدفمون طرح ریزی کنیم. در این مورد من باید از خودم می پرسیدم هدف از آزمون دادن چیه؟ جواب می دادم: سنجش جایگاه داوطلب که با توجه به استانداردهای مشابه و شباهت زیاد شرایط و سوالات نسبت به آزمون اصلی میتونه جایگاه ما رو در آزمون اصلی پیش بینی کنه و تخمین بزنه و می تونیم برای برنامه ریزی به نتیجه به دست اومده اتکا کنیم. بعد باید می پرسیدم: اگر اصلاً هیچی نخونده باشم و میزان خوندن برای شرکت در آزمون هیچ اهمیتی نداشته باشه هم باید در آزمون شرکت کنم؟ و جواب می دادم: قطعاً بله. چون هدف فهمیدن وضعیت تحصیلیه، باید عمق فاجعه رو بفهمم و اگر شرکت نکنم مثل کبکی می مونم که سرش رو زیر برف کرده. در نتیجه با یه استدلال کوتاه می تونستم بفهمم که برای آزمون دادن، نخوندن تا اونجایی که باید می خوندی، هیچ ربطی به آزمون

دادن یا ندادن نداره. مثلاً تنها چیزی که می‌تونست پیش نیاز و باعث آزمون ندادن من بشه این بود که یه کسالتی داشته باشم که نتونم حتی از روی تخت بیمارستان هم بلند شم یا دیگه تو این دنیا نباشم!!

## ➤ **تلنبار اطلاعات به امید آن روز**

محسن: خب حالا درمون درد کتاب خریدن و نخوندن ما چیه؟

پویا: اول اینکه با وجود کتابخونه‌ها اصلاً لازم نیست تمام کتاب‌هایی که می‌خوایم رو بخریم و می‌تونیم با مراجعه به کتابخونه، اون‌ها رو به امانت بگیریم، بخونیم و برگردونیم و اگه واقعاً لازمه کتاب مدت زیادی کنارمون باشه بخریمش. اکثر کتابخونه‌های شخصی ما، پر از کتاب‌هاییه که آرزوی خوندنشون رو داریم اما حوصله خوندنشون رو نداریم. چون نیاز به خوندنشون هم نداشتیم و امروز هم که اون‌ها رو نخوندیم مثل دیروز که اون‌ها رو نخریده بودیم، کارمون پیش می‌ره.

دوم اینکه مثل خیلی از علماء تا وقتی یه کتاب یا یه فایل دانلودی رو کامل نخوندی، نرو سراغ خرید و دانلود کتاب‌های مشابه. اون وقت متوجه میشی چقدر پول و زمان برای خودت ذخیره کردی.

سوم اینکه در مورد کتاب‌هایی که پیاده‌سازی مطالب اون در زندگی مصداق داره، باید بدونی انسان‌های معدودی هستن که کتابی رو که می‌خرن تا آخر بخونن، از میون اون کسانی که کتاب رو تا آخر خوندن، تعداد خیلی کمی هستن که راهنمایی‌های اون کتاب‌ها رو در زندگیشون عملی کنن، همینطور تعداد کمتری هستن که هم کتاب رو تا آخر خونده باشن، هم پیشنهادهای کتاب رو عملی کرده باشن و هم اینکه اون رهنمودها باعث تغییر رفتار و بروز یه رفتار



جدید و صحیح شده باشه و افراد خیلی انگشت شماری هستن که تونسته باشن بیش از ۳۰-۴۰ درصد یه کتاب رو عملی کرده باشن و اون راهنمایی ها باعث تغییر رفتار و بروز یه رفتار صحیح شده باشه. همه این ها رو گفتم که بدونی اصلاً نباید توقع داشته باشی که دانایی و متفاوت شدن نسبت به دیگران فقط از طریق خریدن و خوندن کتاب های متعدد به وجود بیاد. گاهی ممکنه یه جمله از یه کتاب، مشکل تو رو حل کنه و شخصیت و رفتار و عاداتت رو تغییر بده. پس اطلاعات رو به امید اینکه یه روز بخونیشون، بیش از اندازه تلبار نکن که اگه جمع کردی فقط داری در جهت افزایش احتمال نخونده شدن اون ها قدم برمیداری.

مجید: در مورد کتاب ها و مباحثی که پیاده سازی مطالب اون در رفتار و عاداتمون مصداق نداره چی؟ مثل اکثر دروس کنکور مثلاً مباحث شیمی و فیزیک و ...

### ➤ دو منبع واقعی سوالات کنکور

پویا: باید از خوندن چندین و چند منبع و سردرگم کردن خودتون اجتناب کنید. این نکته ای که میخوام بگم رو خیلی ها نمی دونن و بعضی ها هم می دونن و به دیگران نمیگن: اینکه اکثر دروس کنکور فقط دو تا منبع واقعی داره و اون کتاب های درسی و سوالهای کنکور سالهای قبله. هیچ چیزی بهتر از سوالات کنکور سالهای قبل نمیتونه برای موفقیت در کنکور بهتون کمک کنه. وقتی شما سوالات تستی رو که «آقای X» براتون طرح کرده، میخونید، با «برداشت ذهنی آقای X از کنکور» آشنا میشید، آقای X هم تا حالا طراح کنکور نبوده و نیست. در حالی که لازمه با تفکر و مدل ذهنی طراح های کنکور آشنا بشید و این یعنی منحرف شدن ذهنتون از فضای کنکور. اگه از همون اول کم کم

و پیوسته تست های سالهای قبل رو بزیند، مغزتون، ناخودآگاه مثل مغز طراح های سوالات کنکور، شکل می گیره. مورد دیگه اینکه شما فرصت زیادی ندارید و چندین ساعت از روزتون رو تو مدرسه اید. باید ندای آدم بده درونتون رو نشنیده بگیرید که میگه: «ولش کن. تو کلاس همیشه چیزی رو عمیق یاد گرفت. میرم خونه قشنگ و عمیق می خونم». خلاصه وقت رو غنیمت بدونید و پایه درسیتون رو تو همون کلاس محکم بسازید. کم نبودن نفرات برتر کنکور که فقط با اتکا به آموزه های معلم ها، کتاب های درسی و با خواندن کتاب های کمک آموزشی محدود و در حد نیاز و با مطالعه مستمر و دقیق تست های سال های قبل کنکور و شرکت تو چند تا کنکور آزمایشی استاندارد در بین بهترین ها جا گرفتن. وقتی آدم های زیادی بودن که به این روش جزء بهترین ها شدن یعنی روش درستی و شما هم می تونید همینجوری بدون سردرگمی موفق بشید.

محسن: آره دیگه. وقتی یه نفر چند هزار تا تست از سال های قبل رو بزنه و اون ها رو یاد بگیره و با همه جور سوالی مواجه شده باشه، می تونه عملکرد بهتری نسبت به اون هایی که این تست ها رو نخوندن یا کمتر خوندن داشته باشه.

مجید: اما من قبول ندارم! کتاب های کمک آموزشی خوب برای موفقیت تو کنکور خیلی تاثیر گذارن.

پویا: درست میگی. بعضیاشون نقش موثری دارن. منم نگفتم اصلاً این کتاب ها رو نخونید. همونطوری که از اسم این کتاب ها مشخصه، این کتاب ها کمک آموزشی نیستن. نباید انقدر به این کتاب ها متکی باشید که از کتاب های درسی غافل بشید. اولویت یک شما، تسلط به مفاهیم کتاب های درسی و درک اون هاس.

## ➤ فقط شروع کن



مجید: خب حالا چی کار میشه کرد که کمتر گرفتار تله هایی که باعث عدم انجام یا انجام با تاخیر کارها میشه مثل: نداشتن مهارت و اعتماد به نفس، بالا بودن توقع، ترس از شکست، افکار منفی و ... بشیم؟

پویا: یادتونه وقتی بچه بودیم و بهونه می گرفتیم که از غذا خوشمون نمیاد و نمی خوریم، مامانمون چقدر تعریف می کرد که بالاخره یه فاشق بخوریم و وقتی می خوردیم مقاومتمون در هم می شکست و یواش یواش تا ته غذا رو درنمی آوردیم از سر سفره پا نمی شدیم؟ پیشنهاد می کنم هر وقت گرفتار این نوع تنبلی و نداشتن حس و حال انجام کار شدید، تصمیم بگیرید لااقل ۵ دقیقه به هر زحمتی هست اون کار رو انجام بدید. چون خیلی از تنبلی های ما به خاطر شروع نکردن یه کاره و وقتی رفتیم تو مسیر انجام یه کار احتمال اینکه تا آخرش بریم خیلی بیشتر میشه، به قول کورش کبیر: «دشوارترین گام، همان گام نخست است»

نیما: آره شروع کردن سخت ترین بخشه. به نظرم یکی از تکنیک های پرکاربرد شیطون در تمام زمان ها و در مورد تمام آدم ها همین تکنیکه.

محسن: کلید واژش هم این کلمس: «بعداً» بعداً انجامش میدم... حالا فرصت هست هنوز.

پویا: میگن یه روز شیطون به حضرت موسی (ع) گفت: یه نصیحت بهت می‌کنم. برای انجام کارهای خیر عجله کن. به محض اینکه نیت خیری در ذهن تو بوجود میاد من وارد عمل می‌شم و تو رو از انجام کار منصرف می‌کنم.

واقعاً اگه بخوایم همه حربه‌های شیطون رو در یک موضوع خلاصه کنیم، می‌تونیم چکیده همه نیرنگ‌هاش رو در به تاخیر انداختن کارها (در معارف دینی به «تسویف» معروفه) خلاصه کنیم و اون رو پر قدرت‌ترین ابزار برای فریب بشر بدونیم.

امام علی (ع) میگن: «فرصت‌ها مثل ابر در گذر هستند. تا فرصت هست از شرایط برای تکامل خودت استفاده کن، اگر از آن استفاده نکنی فردا غصه خواهی خورد و این فرصت به غم و اندوه تبدیل می‌شود»

مجید: فکر کنم تکرار جمله‌های امیدبخش مثل «هیچ وقت برای اقدام بهتر از الان نیست» و یا «هیچ کسی کامل نیست و برای عمل کردن اصلاً لازم نیست کامل باشیم» هم در انجام یه کار، تاثیر مثبتی داره.

پویا: آره. تلقین در انجام یا عدم انجام یه کار تاثیرگذاره و راه حل دیگه‌ای که می‌تونه برای انجام دادن کاری که ممکنه انجام ندیم، استفاده بشه اینه که بین خودتون و خدا بنویسید و امضا کنید که «امروز این ۱۰ صفحه فیزیک رو می‌خونم».

محسن: بعضی وقتا چون ارزیابی درستی از عملکردمون نداریم، بی خیال انجام کارهای آینده میشیم. مثلاً استانداردهای نامعقولی برای سنجش رضایت از یه

کاری که انجام دادیم، واسه خودمون میذاریم و ۲ صفحه جزومونو خوندم و انتظار داریم بیش از ۹۵٪ از تست ها رو بار اول درست بزنیم.

## ➤ جنگ ذهن منطقی و احساسی

پویا: روانشناس ها کشف کردن که مغز ما تحت فرمان دو ذهن متفاوت هست. ذهن منطقی و ذهن احساسی. هر کدام بتونه به اون یکی غلبه کنه رفتار رو رهبری می کنه. ذهن منطقی اقدام مناسب می خواد، ذهن احساسی شکلات و شیرینی می خواد. ذهن منطقی تغییر و اقدام سریع رو می خواد، ذهن احساسی دنبال فعالیت های راحت و کم انرژی. روی همین اصل، گاهی به این خاطر اهمال کاری می کنیم که حاضر نیستیم در کوتاه مدت سختی بکشیم تا در دراز مدت از نتایج اون سختی، زندگی آسوده و لذت بخشی داشته باشیم.



در دهه ۱۹۶۰ دانشگاه استنفورد تحقیق جالبی روی چند تا کودک ۴ تا ۶ ساله انجام داد. یک شیرینی خوشمزه به کودکان داده شد و به اون ها گفته شد: اگر ۲ دقیقه صبر کنند و شیرینی رو نخورند یک شیرینی دیگه به عنوان جایزه بهشون داده میشه و اگر شیرینی رو تو اون زمان خوردند، دیگه از شیرینی بعدی خبری نیس. بعد از این پیشنهاد محقق افاق رو ترک کرد. بچه ها سر ۲ راهی قرار گرفته بودند که همون اول کار، شیرینی رو بخورن یا ۲ دقیقه صبر کنن و یه دفعه ای ۲ تا شیرینی بخورن! بعضی بچه ها شیرینی ها رو بو می کشیدند و تا نزدیک دهانشون می بردن و منصرف می شدن و بعضی ها در برابر وسوسه ای که داشتن،

تسلیم شدن و بعد از خارج شدن محقق از اتاق، با دل خوش، چشمشون رو روی شیرینی اضافه بستند و مثل هلو خوردنش. محقق بعد از ۱۵ دقیقه! وارد اتاق شد. یک سوم از بچه ها شیرینیشون رو نخورده بودن و تونسته بودن به وسوسشون غلبه کنن. بنابراین دو برابر پذیرایی شدن!

از تون دعوت می‌کنم ۲ فیلم مربوط به این تحقیق رو در این

آدرس مشاهده کنید

[www.bagherpoor.com/giftbook1](http://www.bagherpoor.com/giftbook1)

رمز عبور: ۱۳۹۵

چندین سال بعد دانشگاه استنفورد دوباره سراغ اون بچه ها رفت و زندگی اون ها رو مورد مطالعه قرار داد. کودکان چهار ساله حالا دانش آموز دوره دبیرستان بودند. محقق ها سوالاتی از نمره ها، توانایی اون ها در حفظ دوستی و ظرفیتشون در برابر مشکلات مهم پرسیدند. و متوجه شدند که بچه های چهار ساله ای که صبر کردند و یک ربع جلوی وسوسه های زودگذر و طمعشون ایستادند، نسبت به اون دو سوم کم اراده، انسان های موفق تری بودن و امتیاز و نمره های بهتری کسب می‌کردن و به طور میانگین، امتیازشون ۲۱۰ تا از گروه کم اراده بیشتر بود. اگه شما الان از لذت های کوتاه مدتتون چشم پوشی کنید تا در آینده ای نزدیک نمره ای چند برابری رو تجربه کنید، قطعاً در بزرگ سالی هم خیلی بهتر می‌تونید در برابر مشکلات و چالش های زندگی مقاومت کنید. حالا شما که باید ۳-۴ سال خوب درس بخونید و طبعاً سختی هم بکشید تا با قبولی در بهترین رشته ها و دانشگاه ها به عمر حالشو ببرید، داستانتون چیزی غیر از اون بچه هاس؟

مجید: نه خداییش!

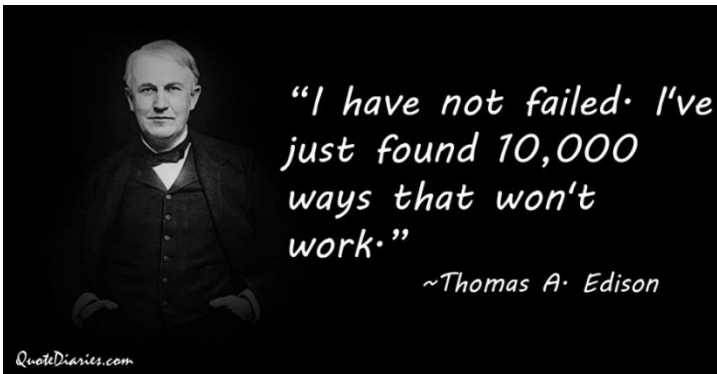
پویا: و این دقیقاً تفاوت انسان های موفق و ناموفقه. آدم های موفق امروز کارهایی رو انجام میدن که انسان های ناموفق حاضر نیستن انجام بدن تا فردا کارهایی رو انجام بدن که انسان های ناموفق نمی تونن انجام بدن. همه آدما کارهای لذت بخش رو دوس دارن انجام بدن و انجام دادن اون ها براشون نه مزیده نه هنر. فرق آدم موفقاً با بقیه در انجام کارهای سخته. اهداف، سوخت حرکت ما هستند، وقتی هدفی مشخص می کنی باید با خودت روراست باشی و برای خودت مشخص کنی برای رسیدن به اهدافت حاضری چه کارهایی رو انجام بدی؟ اینکه در آینده چه جوری خواهیم شد به تصمیمات الان ما ربط داره. به قول آنتونی رابینز که یکی از بهترین سخنرانان دنیاس: **اون چیزی که سرنوشت ما رو تعیین می کنه شرایط زندگی ما نیست، بلکه تصمیمات ماس.**

### ➤ ترس از اشتباه

گاهی کاری رو که باید انجام بدیم نمیدیم، چون از اشتباه کردن می ترسیم و اتفاقاً وقتی از اقدام به چیزی می ترسیم راهش اینه که بدون اینکه بهش فکر کنیم فقط اقدام کنیم. آلبرت هوبارد نویسنده آمریکایی میگه: «بزرگترین اشتباه زندگی هر کسی اینه که از اشتباه کردن بترسه»

محسن: میگن یه روز یه خبرنگار جوونی از ادیسون پرسید: آقای ادیسون شنیدم که برای اختراع لامپ تلاشهای زیادی کردید اما موفق نشدید. چرا بعد ۱۰۰۰۰ بار شکست هنوز دارید به فعالیتتون ادامه می دید؟ ادیسون خیلی خونسردی جواب میده: ببخشید آقا من ۱۰۰۰۰ بار شکست نخوردم و ۱۰۰۰۰ راه

رو یاد گرفتیم که لامپ چه جوری ساخته نمیشه. به خاطر همین حرف ادیسون هم، ناپلئون هیل نویسنده پرترفدار آمریکایی گفت: «اشخاص عادی، با تجربه اولین شکست دست از تلاش بر میدارن و به خاطر همین هم، تو زندگی با انبوه اشخاص عادی، تنها با یک ادیسون رو به رو هستیم»



پویا: اصلاً راه موفقیت از تجربه و راه تجربه از شکست خوردن یا به قول ادیسون امتحان کردن راه های عدم موفقیت میگذره. حالا ممکنه بعضی ها بگن ما بدون داشتن پارتی، بدون اینکه شکست بخوریم موفق شدیم. مطمئناً اون ها شکست های دیگران رو دقیق بررسی کردن و با هضم تجربه اون ها به موفقیت رسیدن. خب مسلمه که اگه کسی بلد باشه چطور از اشتباهات دیگران درس بگیره خودش کمتر اشتباه می کنه و اگه از اشتباهات دیگران درس نگیریم، احتمالاً خودمون اون اشتباه رو مرتکب می شیم و اگه از اشتباهات خودمون درس نگیریم، طبیعیه که از یه سوراخ چند بار گزیده بشیم. نکته مهم دیگه اینه که موفقیت یه مسیر یه طرفه نیست و هیچ تضمینی نیست که اگه موقعیتی به دست آوردیم، همیشه در اون موقعیت بمونیم.



بهتون پیشنهاد می کنم داستان موفقیت، شکست و موفقیت!

ریچارد جان رو ببینید.

[www.bagherpoor.com/giftbook1](http://www.bagherpoor.com/giftbook1)

رمز عبور: ۱۳۹۵

نیما: اینهایی که میگی درست. اما بعضی وقتا واقعاً وقتی نمی مونه برامون.

پویا: معمولاً تنبل ها، تخصص زیادی دارن برای «خودفریبی» و از روش های خودفریبی متنوعی استفاده می کنن. برای اینکه کار دلخواهشون رو انجام بدن با توجیهاتی که دارن اولویت کارها رو توجیه می کنن و تمام تلاششون رو می کنن که شما را قانع کنن مطالعه کردن تو فشار زمانی، عادت ما ایرانی هاس و مثال میارن بهترین نتایجمون رو تو همین فوتبال، وقتی گرفتیم که از همه طرف تحت فشار و در اوج نا امیددی بودیم نمونش بازی ایران-استرالیا و اینکه فشار زمانی قدرت و سرعت عملکردمون رو افزایش میده و خیلی دلیل های دیگه.

### ➤ توجیه تنبل ها

وقتی تمرکز تنبل ها به هم می خوره یا اصلاً تمرکز ندارن، برای توجیه به هم خوردن تمرکزشون همیشه تقصیر رو گردن عوامل بیرونی میندازن که بهتون القاء کنن که از دستشون کاری ساخته نیست و به اصطلاح، خودشون رو «قربانی شرایط» جلوه میدن تا بهانه ای برای انجام کارهایی که دوس دارن انجام بدن داشته باشن. این روزها هم که الاماشا... ابزار وجود داره واسه پرت شدن تمرکز و حواسمون. از تلویزیون بگیر تا شبکه های اجتماعی و حتی تابلوهای زیادی که به

در و دیوار اتاق آویزونه. کلاً اگه کاری رو بخوایم انجام بدیم راه انجامش رو پیدا می‌کنیم و اگه نخوایم انجام بدیم، بهوشو پیدا می‌کنیم.

محسن: نیما رو لهش کردیا! یه چند تا فحش هم می‌دادی، دیگه جواب کامل رو بهش داده بودی!

پویا: من دارم ویژگی افراد تنبل و اهمال کار رو می‌گم. نیما صداقت داره می‌گه اهمال کارم و بقیه نمی‌گن. تمام آدم‌ها حداقل یه خورده اهمال کاری رو دارن، چون همه در ۲۴ ساعت یه زمانی رو به بطالت می‌گذرونن، بعضی‌ها بیشتر، بعضی‌ها کمتر.

نیما: محسن شیطونی می‌کنه. من دارم استفاده می‌کنم. اصلاً هم ناراحت نشدم. اگه قرار بود من با این حرفا جا بزوم که یه همچین جنه ای به هم نمی‌زدم!

### ➤ عاقبت سرمایه‌گذاری بیش از حد در شبکه‌های اجتماعی

پویا: خب خدا رو شکر! گاهی وقت کم می‌آریم چون کارهایی رو انجام میدیم که اگه انجامش هم نمی‌دادیم اتفاقی نمی‌افتاد و این یعنی کاری که انجام شده اصلاً اهمیت و اولویتی برای انجام نداشته. مثلاً چون میدونم علاقمند به اینستاگرامی و ۲۳۰۰ تا فالوئر داری می‌پرسم. بیشتر برای چی وقت می‌گذاری تو اینستاگرام؟

نیما: میرم پست‌های قشنگ دیگران رو می‌خونم و فالوئرهای لایک‌هام رو بیشتر می‌کنم.

پویا: که بعدش چی بشه؟

نیما: انرژی مثبت بگیرم از پست های قشنگ، شناخته تر بشم و بیشتر دوستم داشته باشن.

پویا: به روز تو دانشگاه با چند تا از بچه ها داشتیم در مورد شبکه های اجتماعی و کارکردهاشون و اینکه چطور میشه از اون کسب درآمد کرد صحبت می کردیم. یکی از بچه های دانشگاه که درآمد خیلی خوبی از کسب و کار اینترنتیش داره می گفت:

«۲-۳ سال قبل از کنکور برای اینکه تبلیغات کارم رو رایگان در شبکه های اجتماعی انجام بدم با توجه به اقبال مردم به فیس بوک، خیلی وقت گذاشتم واسه تبلیغات تو این رسانه. طوری که منی که هیچ وقت نمره ای زیر ۱۷ نداشتم درسم به شدت افت کرد. اما فالوئرهام رسید به ۶۰۰۰ تا! عدد خیلی خوبی بود برام. یه دفعه زد و شبکه های اجتماعی موبایلی مثل وایبر و واتس اپ و تلگرام اومد و به خاطر سادگی بیشتر کاربری این شبکه ها، اقبال مردم به فیس بوک به شدت کم شد و همه رشته های من پنبه شد. مجبور شدم دوباره از اول شروع کنم و من از این موضوع این درس رو گرفتم که به جای این که انقدر روی شبکه های اجتماعی وقت بذارم که با اومدن یه تکنولوژی و شبکه جدیدتر و جذاب تر میرن تو حاشیه، روی افزایش توانمندی و نقاط قوت و کاهش نقاط ضعف کسب و کارم وقت بذارم و از طرفی اصلاً وقتی رو که باید به درس خوندنم اختصاص بدم روی موضوعاتی با این میزان تزلزل و بی ثباتی نذارم»

تازه این بنده خدا از اینترنت داشت پول درمی آورد و اینجوری وقت میذاشت، تو که یه قرون هم درنمباری افزایش فالوئر در اینستاگرامی که ممکنه با نرم افزار و تکنولوژی جدیدتر کلاً فراموش بشه، برات چه سودی میتونه داشته باشه؟!

نیما: حرف راست جواب نداره!

محسن: خب دیگه. واسه امشب بسه. چوب خطتون پر شد. حرف از کنکور و درس تعطیل!

پویا: ما فقط بلدیم از درس و کنکور حرف بزیم. کار و هنرمون همینه. با توجه به هنرهایی که ازت دیدم، تغییر جو اینجا فقط کار خودته و بس. پاشو ببینم چی کار می‌کنی 😊

محسن: خوشبختانه همتون طعم شیرین ناکامی رو جلوی من در پانتومیم کشیدید. دوس دارم ببینم تو این مدت پیشرفت هم کردید یا هنوز همون نخبه های قبلی هستید!

مجید: یعنی یکی از عواملی که باعث شده همیشه با همه وجود دوس داشته باشم پوز تو به خاک بمالم همین کری خوندن هاته. یه بار ما رو تو پانتومیم بردی حرف از باخت های پینگ پنگ و شطرنج و فوتبال دستی که نمی‌زنی.

محسن: ببییییییییین! اونا برای این بود که اعتماد به نفس از دست رفتت واسه باخت های پانتومیم رو دوباره به دست بیاری...

یک ساعتی در اوج حساسیت بازی کردیم و از اونجایی که محسن ذهنش در ساختن کلمات عجیب و چرند خیلی فعال بود و به واسطه چندین سال تمرین تئاتر، خیلی بهتر از ما مفهوم مورد نظر رو بازی می‌کرد با اختلاف زیاد بردمون و مخمونو خورد بس که کری خوند.

شب خیلی خوبمون که تموم شد و خداحافظی کردیم، از همون لحظه جدایی فکرم مشغول حرف های پویا شد. صداش رو ضبط کرده بودم. تا خونه نیم ساعتی پیاده رفتم و باز محض یادآوری یه بخش هایی از حرف های پویا رو گوش کردم.

## لینک تهیه نسخه کامل چاپی و الکترونیکی کتاب

برای بالابردن ظرفیت و کیفیت تولید به کارخونه همه جا مرسومه که بهترین و به روزترین ماشین آلات مکانیزه دنیا رو استفاده می کنن و بهترین نیروی انسانی موجود رو استخدام می کنن. انسان مثل کارخونه می مونه. مهارت هایی هست که اگه یاد بگیره می تونه چند برابر بیشتر و بهتر از دیگران کار کنه، همیشه بدرخسه و بهترین باشه. تو مدرسه بعضی از این ابزارها و مهارت ها رو اصلاً بهمون یاد ندادن و بعضی هاشو خیلی دست و پا شکسته بهمون گفتن، مثلاً اینکده:

- چطور قله و مسیر تحصیلمون رو درست شناسایی کنیم؟
- چطور با صرف انرژی کمتر، کارهامون رو انجام بدیم؟
- چرا کارهایی که می دونیم درسته رو انجام نمیدیم؟
- چطور بیشترین کارها رو در بهینه ترین زمان ممکن انجام بدیم؟
- چطور در زمانی کمتر مطالب رو بخونیم و عمیق تر یاد بگیریم؟
- چطور کمتر کسل و خسته بشیم و همیشه پرانرژی باشیم؟
- چطور همیشه حال و روحیه خیلی خوبی داشته باشیم؟
- چطور باکیفیت ترین مطالعه رو داشته باشیم؟
- چطور با یک بار خوندن متن کتاب، بهش مسلط بشیم؟
- چطور مطالب خونده شده رو سالها به خاطر بسپاریم؟

تو این کتاب، با مجید (شخصیت اول داستان) همراه میشیم و همه این موارد رو یاد می گیریم و بعد از خوندن این کتاب، با عملی کردن نکات و تمرینات گفته شده در زندگیمون، با زمان مطالعه کمتر نسبت به دیگران، خیلی سریعتر و بهتر از اون ها به نتیجه می رسیم و نه تنها برای کنکور که در تمام مراحل زندگی می درخشیم و جزء آدم های موفق و پیشرو جامعه میشیم.

ISBN:978-600-258-857-9





**لینک شرکت در دوره صوتی رایگان تحول فردی**

**شامل یک ساعت محتوای آموزشی رایگان**

**Bagherpoor.com**



**مدیریت تحول فردی و تعالی سازمانی**