

## به نام یزدان پاک

- ۲ ..... پیشگفتاری بسیار کوتاه
- ۳ ..... درباره و تماس با ما:
- ۴ ..... تنبلی چیست؟
- ۵ ..... ما یک مغز داریم یا سه مغز؟
- ۶ ..... مغز اول، مغز خزنده
- ۱۱ ..... مغز دوم، مغز عشقی
- ۱۵ ..... مغز سوم، مغز منطقه
- ۲۰ ..... چگونه سخت کوشی را جایگزین تنبلی کنیم؟
- ۲۲ ..... اصلا سخت کوشی چیست؟
- ۲۶ ..... گام اول را با اراده برداریم، ۵۰% کار تمام شود!
- ۲۸ ..... مغز را تربیت کنی، برایت کار می‌کند.
- ۳۲ ..... انگیزه داشته باشیم!
- ۳۵ ..... تا اینجا چی می‌دانیم؟

## پیشگفتاری بسیار کوتاه

تنبل ها دو دسته اند. یکی شکم گنده هایی که حال هیچ کاری را ندارند. این گروه تکلیفشان روشن است. ولی گروه دوم آدم های پرکاری هستند، که در عین پرکاری تنبل اند. نشانه‌ی این آدم ها این است: بسیار کار می‌کنند، ولی کار مفید انجام نمی‌دهند. خیلی کار می‌کنند، ولی دور از اهدافشان هستند. همیشه کار می‌کنند و همیشه ۸شان گروهی ۹شان است.

به عنوان مثال مدیر یک شرکت می‌تواند ۳ ساعت کار کند، و می‌تواند ۱۴ ساعت کار کند. در هر دو مورد بازده یکسان است. چون مدیر اول فقط کار های بسیار مهم و حیاتی را انجام می‌دهد. کار هایی که خیلی حیاتی نیستند را به دیگران واگذار می‌کند. ولی مدیر دوم بسیاری از کارهایی که یک کارمند ساده هم می‌تواند انجام دهد خودش انجام می‌دهد. در اصل فقط سر خودش را با کار بیهوده گرم می‌کند.

این کتاب به هر دوی این تنبلی های پرداخته است. من امیرپویا خسروی، تضمین می‌کنم اگر با کتاب همراه باشید، علاوه بر اینکه یک سخت کوش واقعی خواهید شد؛ شیرینی واقعی دستاورد های ارشمنند را هم خواهید چشید. و در این مسیر از تنبلی رهایی خواهید یافت.

## درباره و تماس با ما:

من امیرپویا خسروی، نویسنده این کتاب، مدرس مهارت های زندگی و بهبود فردی هستم. سه سالی هست که در این زمینه سخنرانی های کوتاه و بلندی داشته ام. از یک سخنرانی سه دقیقه ای در جمع تغذیه طبیعی گرفته، تا سه ساعت سخنرانی های سه ساعته. از صحبت در جمعی در اردبیل گرفته تا گرداندن جلسات منظم هفتگی. از دوره های ۵۰ نفری گرفته تا سمینار های ۶۰۰ نفری.

ولی در طول این سه سال و اندی، فقط در سه ماه دستاورد های جالبی داشته ام. از جمله همین کتاب، یک سایت و سبک زندگی ای که خیلی وقت بود به دنبال آن می گشتم.

چیز هایی که در کلاس یوگا و تغذیه طبیعی گرفته، تا چاکرا درمانی و قرآن. از کلاس های میلیونی بهبود فردی گرفته، تا مقاله های اینترنتی که مفت نمی ارزیدند دنبالشان گشته ام.

و الآن فکر می کنم یکی از گمشده هایم را پیدا کرده ام... من بسیار تنبل بوده ام. و این باعث شده بود هیچ کدام از تلاش هایم برای بهتر شدن زندگی ام تاثیری نداشته باشد.

اکنون می دانم باید تلاش کنم، درست تلاش کنم، کار درست را در زمان درست انجام دهم تا در زندگی ام تاثیر داشته باشد.

امروز که به این مسئله آگاه شده ام، دوست دارم همه ی دنیا را با آن آشنا کنم. این کتاب هم یکی از ابزار هایی است که خیلی روی آن وقت گذاشته ام. و مطمئن هستم تاثیر فوق العاده ای در زندگی هر فردی می تواند داشته باشد.

امیدوارم که تغییر شیرینی را در زندگی تان حس کنید.

پل ارتباطی با من:

[telegram.me/mrapkh](https://t.me/mrapkh)

تلگرام:

[misteramirpouya@GMAIL.COM](mailto:misteramirpouya@GMAIL.COM)

ایمیل:

<http://www.bishtarazin.com/>

سایت (بیشتر از این دات کام):

## تنبلی چیست؟



گام اول در کنار گذاشتن هر چیز، شناخت آن است. مطمئن هستیم همه‌ی ما تعریف متفاوتی از تنبلی داریم. ولی فقط برای اینکه تعریف هایمان یکی شود، تنبلی را تعریف می‌کنیم.

**اگر در انجام کاری، همه‌ی توانمان را به کار نگیریم، یعنی آن زمان تنبلی به ما غالب شده است.**

آخرین باری که تنبلی کرده ایم را به یاد بیاوریم. آیا نهایت تلاشمان را کرده بودیم؟ مطمئنا نه. حالا که همین تعریف را می‌دانیم، حتما بخش اعظمی از مشکلمان حل شده است. زیرا نتیجه می‌گیریم:

**پس اگر می‌خواهیم تنبل نباشیم، باید در انجام هر کاری همه‌ی توانمان را به کار بگیریم.**

ولی داستان به این سادگی‌ها هم نیست.

در یکی از کالج‌های آمریکا، تحقیقی با عنوان ((درک غذا)) انجام شد. در این تحقیق از تعدادی دانشجو (نزدیک به ۱۰ نفر) خواستند که سه ساعت هیچ چیز نخورند. هنگامی که افراد کمی احساس گشتگی می‌کردند، آنها را به داخل اتاقی فرستادند که بوی شیرینی تازه در آن پیچیده بود. وسط اتاق میزی بود که دو ظرف غذا روی آن گذاشته بودند. در یکی از ظرف‌ها شیرینی تازه بود. آن



یکی پر از تربچه. پیش از اینکه افراد داخل اتاق بروند، دو دسته شده بودند. کسانی که باید شیرینی می‌خوردند. و دسته دوم بیچاره‌هایی که باید تربچه نوش جان می‌کردند.



شاید جوابش شما را غافلگیر کند. چیزی است که هیچ گاه در مدرسه و دانشگاه نخوانده ایم. چیزی که هیچ گاه از پدر و مادر نشنیده ایم. چون آنها هم هیچ گاه از پدر و مادرشان نشنیده بودند.

### اراده، چیزی است که تحلیل می‌رود!

بارها شده کسی را مدت زیادی تحمل کرده باشیم. حرف زده، چیزی نگفتیم. کاری ناحق انجام داده، صدایمان در نیامده، حق ما را خورده، چیزی نگفتیم. ولی یک بار فقط به ما می‌گوید من این حرفت را قبول ندارم. آنگاه دیگر زمین و آسمان را به هم می‌دوزیم تا طرف مقابل را له و لورده کنیم.

**مشکل ما هم دقیقا از همینجا آغاز می‌شود. چون با این دو کادر زیر مواجه هستیم.**

**اگر در انجام کاری، همه‌ی توانمان را به کار نگیریم، یعنی آن زمان تنبلی به ما غالب شده است.**

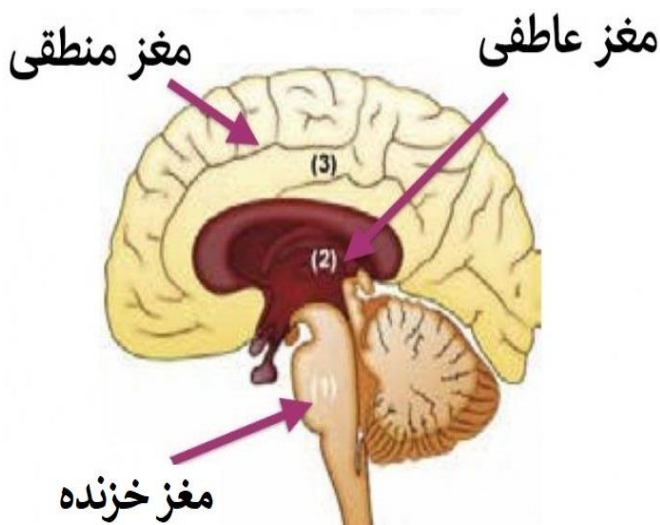
**پس اگر می‌خواهیم تنبل نباشیم، باید در انجام هر کاری همه‌ی توانمان را به کار بگیریم.**

حالا که اراده چیزی است که تحلیل می‌رود، پس ما چگونه می‌توانیم همیشه همه‌ی توانمان را به کار بگیریم؟ داستان ما از همینجا شروع می‌شود. یک خبر خوش! توی این کتاب در مورد همین داستان صحبت می‌شود. یعنی حالا که من باید سخت کوش و با اراده باشم، و حالا که سخت کوشی و با ارادگی هر کسی تحلیل می‌رود، چگونه می‌توان سخت کوش بود. پس بیایید با هم ادامه‌ی این داستان جالب را بخوانیم...

### ما یک مغز داریم یا سه مغز؟

ما سه تا مغز داریم! در اصل همان یک مغز است، ولی به سه قسمت تقسیمش می‌کنند. دو تا از مغز های سه گانه ما، نقش اصلی را در تنبلی کردن ایفا می‌کند. بیاییم پیش از اینکه با کار مغز های

سه‌یگانه در تنبلی آشنا شویم، اصلاً ببینیم این مغزها چیستند. در این قسمت فقط با آنها آشنا می‌شویم تا در قسمت عملی کتاب با کمک آنها به انسانی سخت‌کوش تبدیل شویم. ما سه مغز داریم: مغز خزنده (که وظیفه اش حفظ بقای ما است).



مغز عاطفی (که دوست دارد همینجا و همین‌الآن خوش باشد)  
مغز منطقی (که دوست دارد همه چیز به دردش بخورد).

## مغز اول، مغز خزنده

برای آشنایی با مغز اول:

بیاییم سه دقیقه نفس خود را نگه داریم.  
از همین الان شروع شد...  
۱، ۲، ۳، ۴، ۵ و ادامه...



نکته اینجاست. اکثر افرادی که سعی در این دارند نفس خود را بیشتر از این مدت نگه دارند، فشار خیلی زیاد را حس می‌کنند که آنها را مجبور می‌کند دوباره نفس بکشند. و دیدیم اگر ما هم مدتی نفس خود را نگه داریم، چه خواهیم و چه نخواهیم، مجبور خواهیم بود دوباره نفس بکشیم.

این اجبار را قسمتی از مغز، به نام مغز خزنده در ما بوجود آورده است. کار این مغز، حفظ بقای ما است. به گفته متخصصان همه‌ی خزندگان هم این مغز را دارند. و به این دلیل این قسمت مغز را مغز خزنده نامیده‌اند. این مغز قوی‌ترین مغز ما است. قدرت این مغز را در موارد زیر حس کرده‌ایم:



۱. زمانی که خیلی عصبانی بوده و به اصطلاح "از کوره در رفته ایم". دیگر روی رفتار خود مسلط نبوده‌ایم و نمی‌دانستیم چه می‌گوییم، چه می‌شنویم و چه کاری انجام می‌دهیم.



۲. هنگامی که دستمان یکدفعه به یک چیز خیلی داغ - مثل بخاری یا قابلمه - خورده است، بلافاصله دست خود را کشیده ایم. این کار هم از کنترل ما خارج بوده است.

۳. هنگامی که وسیله‌ی جدیدی می‌خریم - مثلاً گوشی موبایل - و دوست داریم به جای کار کردن با آن، از گوشی قدیمی مان استفاده کنیم. - و البته بعد از چند روز برای ما عادی می‌شود و آن مقاومت از بین می‌رود. - و اینکه دوست داریم با گوشی قدیمی مان کار کنیم هم از دست ما خارج است.

۴. اگر کسی از ما انتقاد کند. جدا از اینکه درست می‌گوید یا اشتباه، دوست نداریم راجع این مسئله با او صحبت کنیم. - و احتمالاً دیگر فرد را به اندازه قبل دوست نخواهیم داشت. -



۵. وقتی که برای اولین بار پشت اتومبیل نشسته ایم. استرس داشتیم. و بعد از مدت کمی رانندگی - مثلاً ۱۵ دقیقه - خسته شدیم و دیگر دوست نداشتیم رانندگی کنیم.



۶. هنگامی که می‌خواستیم حقمان را از کسی بگیریم ولی می‌ترسیم.

۷. وقتی صبح زود - مثلاً ساعت پنج - می‌خواهیم از خواب بیدار شویم، ولی ترجیح می‌دهیم بخوابیم. - اینکه دوست داریم زیر پتوی گرم و نرم بمانیم هیچ ربطی به مغز خزنده ندارد. گفت و گوی این مغز در

این زمان این است: ((بخواب! خسته‌ای. تو نیاز به انرژی داری. می‌شه بعداً هم بلند شی!)) -

و اگر دقت کرده باشیم، ما روی هیچ کدام از کار های بالا کنترلی نداریم! یعنی من نمی توانم به خودم بگویم: ((استرس نداشته باش.)) - شاید بتوان استرس را کنترل کرد، ولی من نمی توانم بگویم کلا وجود نداشته باشد. -

اینکه ما روی هیچ کدام از کار های بالا کنترلی نداریم، نشان دهنده قدرت بالای این مغز است. درگیری این مغز برای حفظ بقا در چند چیز خلاصه می شود:



۱. آیا چیزی خطرناک است؟ (اگر خطرناک است اصلا انجامش ندهم. چون این کار بقای من را تهدید می کند.)

۲. همیشه بعدا؟ (چون این مغز بسیار تنبل است! - و قسمتی از تمرکز ما)

۳. تا مجبور نشدی مغز منطقی را صدا نزن.

۴. تو قبل از هر چیزی باید زنده بمانی. پس مهم نیست که کاری

که می خواهی انجام بدهی را دوست داری یا نه. مهم نیست آن کار به درد تو می خورد یا نه - با مغز منطقی جور در می آید یا نه. - پس اول مطمئن شو کاری که می کنی به تو آسیبی نمی رساند. بعد به مغزهای عاطفی و منطقی اطلاع بده.



۵. ذخیره انرژی به روش خودش! (مغز ما بسیار پیچیده است. با این حال انرژی فوق العاده کمی مصرف می کند. برای مصرف کم انرژی روش خودش را دارد. و همه ی این روش ها به این منجر می شود: ما تنبلی می کنیم!)



یک نکته خیلی مهم وجود دارد. اگر این مغز وجود نداشت، ما هم وجود نداشتیم. کافی است بدون در نظر گرفتن نیاز های اساسی مان زندگی کنیم. مثلاً ۴ ساعت بخوابیم. مثلاً نصف نیازمان غذا بخوریم. مثلاً روزی یک بار دستشویی برویم. مثلاً خارش و درد را تجربه نکنیم... عملاً در حال انجام کار هایی هستیم که سلامتی ما را به خطر می اندازند.

و علت ماهر شدن ما در هر کاری همین روشی است که مغز برای تنبلی به کار می گیرد. اگر دقت کرده باشیم بعد از رو سال رانندگی، به جایی خواهیم رسید که عالی رانندگی خواهیم کرد. و به علاوه رانندگی هم انرژی کمتری از ما خواهد گرفت و هنگام رانندگی کمتر خسته می شویم.



یا یک خانم خانه دار، زمانی که می‌خواهد غذا بپزد، از روی عادت این کار را انجام می‌دهد. و چون از روی عادت انجام می‌دهد علاوه بر اینکه انرژی کمتری از او می‌گیرد، غذا های خوشمزه تری هم می‌پزد(یعنی ماهر تر شده است). و همه‌ی اینها فقط با وجود مغز خزنده ممکن می‌شود.



پس این قسمت از مغز نه تنها چیز بدی نیست، بلکه زنده ماندن ما با آن ممکن می‌شود. ولی متاسفانه در زندگی امروزه منجر به تنبلی می‌شود

## مغز دوم، مغز عشقی

حالا برویم سراغ مغز دوم. برای آشنایی با آن:



بیاییم داستان زیر را بخوانیم. در طی داستان با مغز عاطفی آشنا خواهیم شد.

یکی از دوستان من در زمان دوره دوم ریاست جمهوری آقای احمدی نژاد در ترکیه کار می کرد. اواخر سال هفتم ریاست جمهوری ایشان، سفری به ترکیه داشت. زمانی که رسید، بلافاصله به نزدیک ترین

کافی شاپی که می شناخت رفت. هنگامی که وارد شد، بوی قهوه را با تمام وجودش استشمام کرد. برای ۳۰ ثانیه دنبال جایی می گشت تا بنشیند. بلاخره جایی که دوست داشت را پیدا کرد. کنج دیوار و مشرف به در خروجی. رفت و نشست.

منوی را زیر و رو کرد تا یکی

از قهوه ها را انتخاب کند. کافی شاپ شلوغ بود و باید کمی منتظر می شد تا کسی سفارشش را بگیرد. یکی دو دقیقه ای منتظر ماند. بعد از دو دقیقه آقای با هیكلی درشت و قد نزدیک به ۱۹۰ به سر میزش آمد. به ترکی گفت: (( این صندلی خالی است؟ ))

- بله

- می تونم کنار تون بشینم؟

- بفرمایید

و شروع به صحبت راجع به شغل دوست ما کردند.



بعد از تقریباً ۵ دقیقه، گارسون آمد تا سفارششان را بگیرد. هر دو قهوه اسپرسو سفارش دادند. و دوباره شروع به صحبت کردند. قهوه ها را آوردند. دوست ما قهوه اش را تمام نکرده بود که چشمانش سیاهی رفتند و از حال رفت.

یک هفته بعد به هوش آمد. (البته بعدا این را فهمیده بود.) داخل یک وان بود. یک وان پر از یخ. نگاهی به دور و برش انداخت...

داستان زیبایی بود. حتما هم دوست داریم ادامه اش را بدانیم. و این علاقه به شنیدن ادامه داستان را مغز عاطفی ما برایمان ایجاد می کند. جالب است بدانیم که این داستان کاملا تخیلی بود. ولی با این حال ما به شنیدن ادامه ی آن علاقه داریم. حتما قدرت این مغز را در این موقعیت ها درک کرده ایم:



۱. وقتی کسی را از ته دل دوست داریم.
۲. وقتی غذای مورد علاقه مان را می خوریم.
۳. وقتی سر کلاس با معلم شوخی می کنیم.
۴. وقتی به آرزو هایمان فکر می کنیم.
۵. وقتی با دوستان در خیابان قدم می زنیم و از این کار لذت می بریم.
۶. وقتی دوست داریم تفریح کنیم و خوش بگذرانیم.
۷. وقتی سر کلاس حواسمان پرت می شود.
۸. وقتی دوست داریم شیطونی کنیم.
۹. وقتی به موضوعاتی مثل هنر یا موسیقی می پردازیم.
۱۰. وقتی دوست داریم بازی کنیم.
۱۱. وقتی آهنگ انگیزشی گوش می دهیم یا فیلم انگیزشی می بینیم و با نشاط می شویم.



چه دوست داشته باشیم یا دوست نداشته باشیم، بیشتر انتخاب هایی که می کنیم با کمک این مغز است. اگر این مغز وجود نداشته باشد، تنها کافی است یک لحظه فکر کنیم ما تصمیم هایمان از روی احساس نبود.

۱. دیگر با هیچ کس ارتباط برقرار نمی کردیم. مگر اینکه با او قرار داد داشتیم.

۲. غذای مورد علاقه مان را نمی خوردیم

۳. دیگر تفرح نمی کردیم.

۴. توی تلگرام نمی رفتیم.

۵. به هیچ کس هیچ علاقه این نداشتیم.

۶. چیزی که زیبا بود را نمی خریدیم.

و اگر زیبایی، خوشمزگی، رنگ، موسیقی، نشاط و عشق از زندگی ما حذف شود، چگونه می توانیم زندگی کنیم؟

چه بخواهیم و چه نخواهیم، به طور ناخودآگاه افسار نیمی از تصمیم های ما را مغز عاطفی به دوش می کشد.

**بیاییم ۵ تا از تصمیم هایمان را همینجا بررسی کنیم. ببینیم مغز عاطفی در گرفتن آنها چه نقشی داشته است.**

**۱. تصمیم اول: اینکه این کتاب را بخوانیم... (احمالا از تنبلی خسته شده. شاید هم شیرینی**

**رسیدن به آرزو را قبلا چشیده و دوباره می خواهد بچشد)**

**۲. تصمیم دوم: آخرین چیزی که خریده ایم. (لباس، موبایل و...)**

**۳. تصمیم سوم:**

**۴. تصمیم چهارم:**

**۵. تصمیم پنجم:**

## مغز سوم، مغز منطقه

توی تیر اشتباه نوشته شده تا توجه شما خوب جلب شود. مغز سوم ما مغز منطقی است -نه منطقه-  
آشنایی با این مغز چیز سختی نیست. همین الان که داریم این کتاب را می‌خوانیم، مغز منطقی مان  
یا به دنبال دانش این کتاب است، یا به دنبال راهکار درمان تنبلی تا بالاخره بتواند قدرتمند تر به دنبال  
خواسته هایش (که صد البته پیشرفت ما است) برسد.

قدرت این مغز را در موقعیت های زیر دیده ایم:

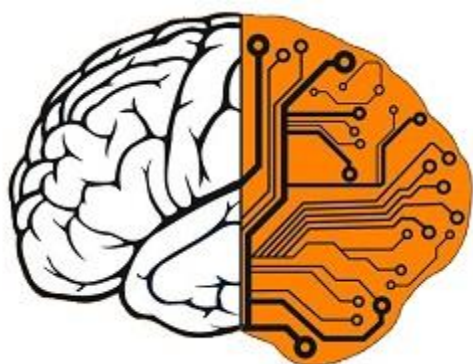
۱. وقتی که شب امتحان تا صبح بیدار بودیم تا کتاب را بخوانیم.



۲. وقتی که در این کتاب دنبال چیزی می‌گردیم که  
به درمان بخورد.

۳. وقتی که در حال نوشتن یک نامه اداری هستیم.

۴. وقتی که برای آینده مان هدف گذاری می‌کنیم.



۵. وقتی دوست داریم بدانیم فلانی چطوری موفق شده است.
۶. وقتی به دنبال پیشرفت خود در هر زمینه ای هستیم. (کار، خانواده، بهبود فردی، ارتباطات و...)
۷. وقتی که در هر زمینه ای برایمان سوال بوجود می‌آید.
۸. و هر زمان که می‌پرسیم: چرا؟ (چرا باید این کتاب را بخوانم؟ چرا باید این کار را انجام دهم؟ و...)



و این مغز زیاد نیاز به معرفی ندارد. همیشه و در همه جا از وجودش صحبت می‌شود. در انتخابات ریاست جمهوری، در مدارس، در خانواده، توی سوپر مارکت و هر جایی که بروی و بگویی منطق چیست، اگر هم آدم بی‌منطقی باشند می‌توانند آنرا به زیبایی هر چه تمام‌تر برایت توضیح دهند. پس وقت را بیشتر از این روی مغز منطقی نمی‌گذاریم.

ولی میان مغز منطقی، عاطفی و خزنده همیشه دعوا بوده. ولی نکته اینجاست. اگر هرکدام از اینها نبودند، ما هم نبودیم. پس حق هیچکدام نباید پایمال شود و به همه شان باید رسیدگی شود.



برای مثال به چند تا از نیاز های این سه مغز توجه کنیم:

### خزنده

۱. ۸ ساعت خواب در شبانه روز

۲. آب و غذای کافی

۳. ورزش

### عاطفی

۱. لذت بردن از زندگی و تفریح کردن. مهمانی رفتن. لطیفه گفتن

۲. داشتن ارتباط با افراد دیگر. (و صد البته ارتباط عاطفی عمیق با چند نفر) حتی سر و کله زدن با حیوانات

۳. پرداختن به هنر، موسیقی، گوش دادن آهنگ، لذت بردن از گیاه، سر و...

### منطقی

۱. مطالعه و یادگیری. تحصیل و رشد.

۲. حل مشکلات. (استفاده کردن از مهارت حل مسئله). حل تعارضات بین افراد.

۳. فکر کردن به هرچیزی که فکرش را می توان کرد.

حالا یکی از این مغز ها را حذف کنیم. مطمئن نمی توان زندگی کرد.

**خوب تا اینجا یاد گرفتیم که ما سه مغز داریم. هر سه مغز ما در زندگی ما نقش حیاتی ایفا می کنند. حق هیچکدام از آنها هم نباید پایمال شود. خوب چه ربطی به تنبلی داره این داستان؟**

**همین چند وقت پیش گفتیم:**

**اگر می خواهیم تنبل نباشیم، باید در انجام هر کاری همه ی توانمان را به کار بگیریم.**

**واقعا اینقدر زود فراموش می کنیم؟! تازه بعدش هم گفتیم:**

## اراده، چیزی است که تحلیل می‌رود!

### یه خبر خوش! حالا می‌دانیم که چرا اراده تحلیل می‌رود.

اراده‌ی ما به خاطر مغز منطقی ما است. و مغز منطقی ما است که اراده را می‌سازد. اراده یعنی در مسیر سخت همچنان استوار برویم. ولی مسیر سخت یعنی چه؟ اصلا مگر می‌شود مسیری سخت باشد؟ به نظر من این جمله بی‌معنی است. مسیر سخت یعنی مسیری که یا ترسناک است. که این ترس مغز خزنده را تحریک می‌کند. حالا که می‌ترسد، همه‌ی تلاشش این است ما را منصرف کند.



یا اینکه مسیر خسته کننده است. هیچ جذابیتی ندارد. مثل نشستن سر کلاس کنکور می‌ماند. که حالا مغز عاطفی مان تحریک می‌شود و ما را از ادامه دادن به مسیر منع می‌کند. و مغز منطقی فقط تا اندازه مشخصی می‌تواند این بار را تحمل کند. و سپس تسلیم می‌شود.

نکته اینجا است. ما می‌خواهیم در مسیر سخت کوش بودن گام برداریم. باید حواسمان به نیازهای هر سه مغزمان باشد. فرض کنیم می‌خواهیم به شمال سفر کنیم. در این سفر هیچ کس با راننده صحبت نمی‌کند. آهنگی پخش نمی‌شود. هیچ ایستای وجود ندارد. و یکسره باید تا شمال برویم...

مطمئن باشیم که هیچ کس از این سفر خوشش نخواهد آمد. ولی اگر در طول سفر، ۵ ایستگاه داشته باشیم. در ۴ تا از ایستگاه‌ها ۱ ساعت استراحت کنیم. در یکی از ایستگاه‌ها یک شب بخواهیم. در طول راه موسیقی شادی پخش شود. بعضی وقت‌ها ضبط خاموش شود و خانواده راجع مسائل مختلف با هم



صحبت کنند. دوبار هم کنار جاده بایستند و چند تا عکس با طبیعت زیبا بگیرند. و بعد از چند روز بالاخره برسند.

من فرد منطقی‌ای هستم. خیلی وقت‌ها سریع‌تر رسیدن به اهدافم مهم‌تر است. تا اینکه در راه رسیدن به آنها لذت ببرم. ولی با این حال سفر دوم را ترجیح می‌دهم. نه به خاطر تفریحش. به خاطر اینکه با روش دوم می‌توان بعد از ده سال دور دنیا را گشت. ولی کسی که با روش اول مسافرت می‌کند، حتی اگر هدفش گشتن دور دنیا باشد، وسط کار پشیمان می‌شود.

شاید با خودمان بگوییم نه! خیلی قوی ادامه می‌دهد و دور دنیا را هم می‌گردد. ولی اگر یادمان باشد

## اراده، چیزی است که تحلیل می‌رود!

و فرد بعد از مدتی دیگر نمی‌تواند به سفرش ادامه دهد. و بالاخره پشیمان می‌شود.



### چگونه سخت کوشی را جایگزین تنبلی کنیم؟

تبدیل شدن به فردی سخت کوش که واقعا سخت کوش است حدود سه سال زمان می‌برد. ولی این جمله به این معنا نیست که قبل از این سه سال ما واقعا سخت کوش نیستیم. سخت کوش شدن یک مسیر است که باید طی شود. و در طی این مسیر ما تغییرات ملموسی خواهیم کرد.

تغییرات در همان یک ماه اول برایمان ملموس خواهند بود. خواهیم دید شب، زباله‌ها را بیرون می‌گذاریم. بدون اینکه من من کنیم. وظایف کاری خودمان را با سرعت بالا تر و با کیفیت بهتر انجام خواهیم داد. زمان بیشتری-مثلا دو ساعت بیشتر- روی کارهایی که برایشان برنامه ریزی کرده ایم خواهیم گذاشت. -کارهایی که پیش از این نیم ساعت هم رویشان تمرکز نمی‌کردیم-

ولی تا رسیدن به آنجایی که هرکس برنامه کاری ما را ببیند-برنامه‌ی انجام ۸۰ کار بزرگ. کارهایی که انجام دادنشان ۱۵ ساعت مستقیم وقت نیاز دارد- و از کارهایی که در سه ماه پیش انجام داده ایم



## هر چیزی که در ذهن می‌گذرد را می‌توان کرد (انجام داد)، اگر راهش را پیدا کنی.

پس برویم به سوی سخت‌کوشی.

### اصلا سخت‌کوشی چیست؟

کارهای به‌طور کلی به چهار دسته تقسیم می‌شوند.

1. ضرورت: کارهایی هستند که مهلت انجامشان تمام شده. مثلا پرداخت قبض، خرید نیازهای خانه، تحویل پروژه، انجام وظایف روزمره

2. حماقت: کارهایی که مهم هستند. ولی معمولا کارهای مهم تر از آنها هم پیدا می‌شود. مرتب

مهم

غیرمهم

فوری

ضرورت

ذکاوت

غیر فوری

بطالت

حماقت

کردن انبار، مرتب کردن وسایل داخل کمد وقتی مهمان در راه است، جمع کردن رخت خواب وقتی می‌دانیم دیر به سر کار می‌رسیم، (اگر با قانون ۸۰/۲۰ آشنایی داشته باشیم، اینها همان ۸۰ درصدی هستند که ۲۰ درصد جواب می‌دهند)

3. حماقت: کارهایی که بهتر است انجام نشوند. بی هدف گشتن شبکه‌های اجتماعی، حتی خیلی وقت‌ها با هدف



گشتن در شبکه‌های اجتماعی، تماشای تلویزیون بیشتر از ۱/۵ ساعت، غیبت کردن.

4. ذکاوت: کارهایی هستند که معمولا در طولانی مدت جواب می‌دهند، ولی درستاوردی که دارند بزرگ است. ورزش

کردن، آموزش دیدن، رشد کسب و کار، تعیین هدف، و...



## از این به بعد به کار های مهم و غیر فوری، کار های هوشمندانه می گوئیم.

انسان های فوق موفق معمولا دست روی کار های مهم و غیر فوری می گذارند. آدم هایی که کمی تا قسمتی موفق هستند، بیشتر کار های مهم و فوری را انجام می دهند. و اکثر قریب به اتفاق جامعه در کار های غیر مهم را انجام می دهند. چه فوری و چه غیر فوری.

## سخت کوشی یعنی ما کار های مهم و غیر فوری را انجام دهیم. و در طی انجام این کار ها هر سه مغزمان لذت ببرند.

مطمئن هستم ۹۰٪ افراد اگر بدانند روزی چند ساعت پای گوشی شان هستند، بسیار متعجب خواهند شد. یا اگر لیستی از خرید هایمان در شش ماه گذشته را نگاهی بیندازیم، می بینیم عدد عجیبی را برای کار ها غیرمهم خرج کرده ایم.



جمله دلنشینی در این باره هست. یکی از اساتید بزرگ کشورمان معمولاً آن را میان صحبت هایش استفاده می کند:

امروز کارهایی را انجام می دهیم  
که دیگران **حاضر** نیستند انجام دهند  
تا فردا کارهایی را انجام بدهیم  
که دیگران **قادر** نیستند انجام دهند

مثال واضح این جمله را می توانید همین الان میان خودمان و اکثریت جامعه ببینیم. عموم مردم با خواندن کتاب رابطه ای ندارند. ولی ما همین الان داریم کتاب می خوانیم. با به کار بستن این کتاب تنبلی مان را کنار می گذاریم. پس در راه رسیدن به اهدافمان قدم بر می داریم و پس از مدتی به آنها می رسیم.

و هنگامی که ما به اهدافمان رسیده ایم، افرادی هنوز توی تلگرام و اینستاگرام پرسه می زنند. بیاییم سخت کوشی را دوباره برای خودمان تعریف کنیم.

**سخت کوشی یعنی ما کار های مهم و غیر فوری را انجام دهیم. و در طی انجام این کار  
ها هر سه مغزمان لذت ببرند.**

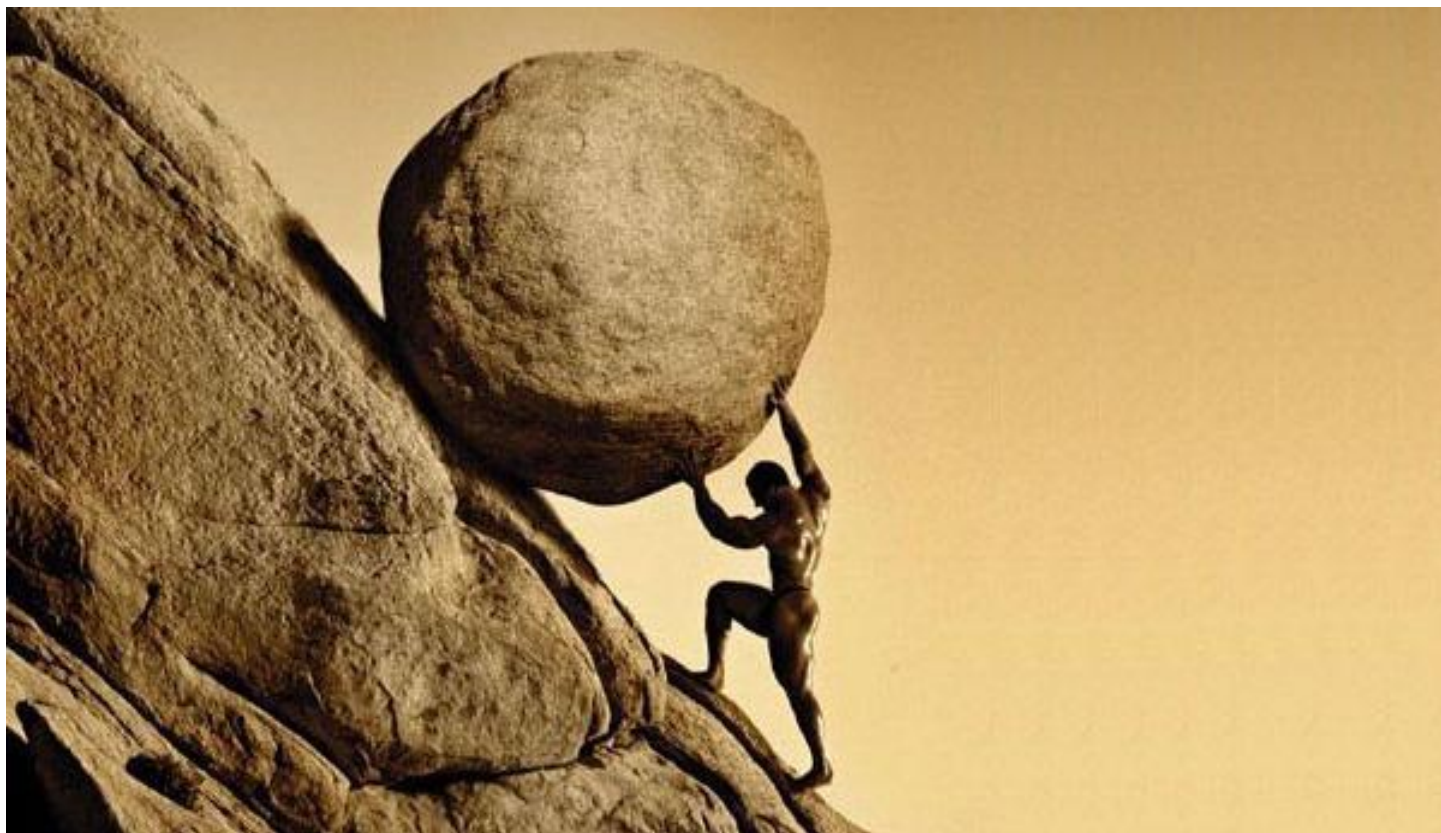


## خوب، برای سخت کوش شدن باید چند مرحله را پشت سر بگذاریم:

۱. اراده کنیم. (برای شروع از مغز منطقی کمک می‌گیریم، ولی بسیار کم تا خسته نشویم)
۲. مغزمان را شرطی کنیم. (تا مغز خزانده کاری به کارمان نداشته باشد)
۳. انگیزه داشته باشیم. (تا مغز عاطفی به ما نیرو بدهد)
۴. کارهای هوشمندانه (مهم و غیر فوری) را انجام دهیم. (تا کارهای خوب انجام داده باشیم)
۵. مدیریت زمان بلد باشیم. (چون ما باید کارهای خوبی انجام بدهیم)

## گام اول را با اراده برداریم، ۵۰٪ کار تمام شود!

اول کار باید کمی اراده داشته باشیم. اصلا مهم نیست مسیر چقدر طولانی و چقدر سخت باشد. این جمله معروف را حتما شنیده ایم: طولانی ترین مسیر ها (و سخت ترین کار ها) با اولین قدم شروع می شوند.



و برداشتن اولین گام در تنبلی بسیار ساده است. و در عین سادگی معجزه می کند. وقتی می گویم معجزه می کند، یعنی واقعا معجزه می کند. برداشتن این گام به قانون ۵ دقیقه معروف است.

**هر کاری را که می خواهیم انجام دهیم، چه دوست داشته باشیم چه دوست نداشته باشیم فقط ۵ دقیقه انجام دهیم. بعد از پنج دقیقه اگر دوست نداشتیم ادامه ندهیم.**

حالا فقط فکر کنیم می خواهیم این کار ها را انجام دهیم و از این قانون پیروی کنیم:

- می خواهیم آش بپزم، پس بلند شوم و فقط پنج دقیقه خودم را درگیر کار کنم.
- می خواهیم کتاب بخوانم، پس ۵ دقیقه کتابی را باز می کنم و می خوانم.
- می خواهیم مسواک بزنم! (این خودش کلا ۵ دقیقه است 😊)

- می‌خواهم کارهای دانشگاهم را انجام دهم و شروع می‌کنم ۵ دقیقه انجامش می‌دهم.  
خداییش عملاً خیلی از تنبلی‌ها را می‌توان رفع کرد. پس اولین گام را با قدرت و با اراده بر می‌داریم.  
اگر دوست نداشتیم دیگر انجام نخواهیم داد. و معمولاً بعد از ۵ دقیقه حواسمان پرت می‌شود و حداقل  
۲۰ دقیقه‌ای درگیر کار خواهیم شد. پس از معجزه این قانون استفاده کنیم.

## مغز را تربیت کنی، برایت کار می‌کند.

ایوان پاولف - یک عصب شناس روسی که برنده جایزه نوبل شده است - در زمینه شرطی سازی مغز فعالیت می‌کرده. پاولف به یک سگ غذا می‌داد. هنگام دیدن غذا، آب دهان سگ راه می‌افتاد. بعد از مدتی متوجه شد حتی زمانی که غذا همراه ندارد، سگ با دیدن او آب دهانش راه می‌افتاد. یکی از آزمایش‌هایی که در این رابطه انجام داده نتیجه قشنگی می‌شود گرفت.

**آزمایش: پاولف به یک سگ غذا می‌داد. و هنگام دادن غذا زنگی را به صدا در می‌آورد. بعد از مدتی - که آن مدت در هیچ کدام از منابعی که خواندم ذکر نشده بود - سگ فقط با شنیدن صدای زنگ، بزاق دهانش ترشح می‌شد.**

ما یک چیز خوشایند (مثلا خوردن یک خوراکی خوشمزه) را همراه با چیزی که هیچ ربطی به آن چیز خوشایند ندارد (مثلا انجام دادن یک کار که از آن هیچ لذتی نمی‌بریم) را در نظر می‌گیریم.

اگر آن چیز خوشایند را همراه با آن چیز ناخوشایند با هم به کسی بدهیم - یعنی کار را انجام دهد و بعد از آن خوراکی را بخورد - و این کار را برای مدتی - مثلا بیست روز - پشت سر هم انجام دهیم، پس از مدتی برای فرد انجام دادن کار ناخوشایند مثل انجام همان کار خوشایند است.

شاید فکر کنیم مسخره می‌آید. ولی این قضیه روی ناخودآگاه ما اثر می‌گذارد. یعنی چه بخواهیم و چه نخواهیم با آن درگیر هستیم. و صد البته برای این قضیه دلیل علمی وجود دارد. مغز ما در تلاش است هرکاری را به صورت عادت در آورد.

مطمئن هستیم خانم‌ها اولین باری که غذا پختند را به خاطر خواهند آورد. - اگر به خاطر نمی‌آورید، آخرین باری که غذای جدیدی پختید را در نظر بگیرید. - شاید سخت بود و شاید هم سخت نبود. ولی دفعه دوم خیلی راحت تر از دفعه اول است. و دفعه سوم هم خیلی راحت تر از دفعه دوم است. و اگر غذایی را برای دهمین بار بپزید، مطمئن هستیم سرعت و مهارتتان در درست کردنش تفاوت چشم‌گیری با اولین بار خواهد داشت. دلیلش این است:

**مغز سعی دارد هر کاری را به شکل یک عادت در بیاورد**

## **آقایان یا خانم ها، اولین باری که رانندگی کردیم را به یاد بیاوریم. مطمئنم کمی سخت بود - و برای بعضی ها خیلی سخت بود - .**

اولین باری که رانندگی کردم را به یاد می آورم. در راه رفتن به سمت یکی از شهرهای استان چهارمحال و بختیاری بودیم. جاده خیلی خلوت بود. پدر گفت: ((امیرپویا خودت را برای اولین رانندگی ات آماده کن.)) من هم از خدا خواسته. پدرم ماشین را کنار زد. من هم از ماشین پیاده شدم و نشستم پشت فرمان.

یادم می آید که خیلی اذیت شدم. و خیلی خسته شدم. کار خاصی نکردم ولی کار جدیدی انجام دادم. وقتی برای بار دوم پشت فرمان نشستم، با بار اولم تفاوت چشم گیری کرده بودم. و خیلی کمتر خسته شدم. و همه می دانیم بعد از مدت زیادی که این کار را انجام می دهیم، با مهارت بسیار بیشتری رانندگی خواهیم کرد. و بسیار کمتر خسته خواهیم شد. چون:

### **مغز سعی دارد هر کاری را به شکل یک عادت در بیاورد**

و همیشه هم موفق می شود. هر چه بیشتر انجام بدهیم، مهارت بیشتر شده، و انرژی کمتری مصرف می شود(کمتر خسته می شویم).

### **خوب عزیزان، حالا چه کار کنیم تا به سخت کوشی عادت کنیم؟**

خوب ما تا الآن کاری را شروع کردیم(با قانون ۵ دقیقه)؛

و حالا برای انجامش جایزه تعیین می کنیم. یعنی

### **اگر انجام کاری (هر چند کوچک و هر چند راحت) را تمام کردیم، به خودمان جایزه**

**می دهیم.**

چند نکته این که مطرح است:

۱. جایزه باید چیزی باشد که ما دوستش داشته باشیم(مغز عاطفی از انجام آن لذت ببرد)

۲. حواسمان باشد هیچ گاه دو مغز هم زمان نمی‌توانند همزمان لذت ببرند. یعنی شاید من غذایی که می‌خورم غذای سالمی باشد، ولی مطمئنا اگر غذا خوردنم بیشتر از ۵ دقیقه طول بکشد، دیگر مغز منطقی نیست که از سلامت غذا لذت می‌برد. بعد از ۵ دقیقه مغز عاطفی وارد کار می‌شود و ما به جای لذت بردن از سلامت غذا، از مزه غذا لذت خواهیم برد.

درست است که در اینجا هر دو مغز لذت بردند، ولی هیچگاه این اتفاق همزمان نمی‌افتد. ما یا به مزه غذا توجه می‌کنیم، یا سلامت غذا.

اگر در حال مرگ باشیم، نه مهم است که غذا خوشمزه است، نه مهم است که غذای سالمی است. وقتی واقعا گرسنه ایم و غذا می‌خوریم، مغز خزنده لذت خواهد برد.

**در نتیجه جایزه ای بدهیم که فقط مغز عاطفی را راضی کند. نه مغز دیگری را.**

۳. حتی اگر از انجام کاری خسته نشده ایم، جایزه را به خودمان بدهیم.

خیلی وقت ها فکر می‌کنیم خسته نشده ایم. چون سطح انرژی مان بالا است و این اراده مان را هم قوی می‌کند. حالا که سطح انرژی بالا است، ما هرچقدر هم کار سختی انجام بدهیم متوجه مصرف انرژی نخواهیم شد.

دقیقا بعد از دومین کاری که بدون پاداش انجام می‌دهیم، متوجه افت انرژی خواهیم شد. **پس حتی اگر کار آسان بود، یا سخت بود ولی ما حس کردیم آنقدر انرژی مان بالا است که جایزه نمی‌خواهیم، باز هم جایزه بدهیم.**

۴. زمانی که گرفتن جایزه از ما می‌گیرد -مثلا به خودمان قول دادیم تلویزیون ببینیم- باید حد اکثر نصف زمانی باشد که برای انجام کار گذاشته ایم(ولی برای هفته اول، حتی می‌توان یک ساعت کار کرد، یک ساعت تلویزیون دید. ولی فقط برای هفته اول)

### **چند مثال از جایزه ها:**

- خوردن یک میوه (که دوستش داریم)
- خوردن یک شیرینی(البته روزی یک بار بیشتر را توصیه نمی‌کنم)
- بازی کردن با گوشی

- تماشای تلویزیون

- رفتن به سینما

- رفتن به پارک

- و هر چیزی که شما را خوشحال می‌کند. و اصلا هم نباید منطقی باشد. منطقی بودن جایزه

ممنوع است!(لطفا شما سه تا از جایزه ها را در زیر یا در دهنتان بنویسید)

... -

... -

... -

## انگیزه داشته باشیم!

راستش این است که ما می‌توانیم مثل هر فرد دیگری که تنبلی می‌کند، زندگی عادی ای داشته باشیم. ولی حواسمان باشد مهم ترین عامل موفقیت عادی نبودن است.

اکثر افراد فکر می‌کنند در دنیا دو راه وجود دارد. یکی راهی که به شکست می‌انجامد - مثل درس خواندن - و یک راه که به موفقیت می‌انجامد - مثل خوب درس خواندن -.

ولی حقیقت فقط این نیست. کسی که الزاما درس می‌خواند موفق نمی‌شود. بلکه هنگامی موفق می‌شود که کاری متفاوت انجام دهد. به عنوان مثال بسیاری از دانش آموزان مرور نمی‌کنند. و مطمئن هستم اگر مرور کنند در تحصیل خواهند درخشید. ولی تعدادی از دانش آموزان مرور می‌کنند. و با همین چشمانم دیده ام چه فرق آشکاری میان این دو دسته وجود دارد.

یا بسیاری از مدیران کسب و کار فقط ریاست می‌کنند. - یعنی فقط به این و آن می‌گویند این کار را انجام بده و این کار را انجام نده. ولی برخی از مدیران به گونه ای کارمندان را رهبری می‌کنند که هیچ کس انتظارش را ندارد.

و کارمند به گونه ای کار می‌کند که انگار ۵۰۰ میلیون تومان پول در حسابش است و با سود ماهانه آن تا آخر عمر می‌تواند راحت زندگی کند، پس با عشق بسیار زیادی کار می‌کند



این ها همه به خاطر این نیست که دانش آموز یا مدیر شرایط موفق‌تری مساعدی دارد. یا چیزی می‌داند که دیگران نمی‌دانند. به خاطر این است که به این جمله اعتقاد دارد.

و مطمئن باشیم که هر تصمیمی مشکلات خودش را دارد. اگر من تنبلی نکنم، به آنچه دوست دارم می‌رسم. زندگی خودم و اطرافیانم را بهتر خواهم کرد. احتمالاً به یک ماشین تولید دستاورد تبدیل خواهم شد (یعنی کاری کرده‌ام که از زمین و آسمان برایم ببارد).

و در طول سه ماه، هشتاد کاری انجام خواهیم داد. کارهایی که انجام هر کدامش برای کسی که بلد نیست ۱۵ ساعت وقت نیاز دارد. ولی مشکلات خودش را هم دارد. سختی دارد. بیست روز باید خودمان را شرطی سازی کنیم. کارهایی را انجام دهیم که دوستشان نداریم. و از همه مهم‌تر: باید تغییر کنیم. و تغییر برای مغز خزنده یکی از تهدیدهای وحشتناک است. هر چند در جهت مثبت باشد. پس باید با مغز خزنده هم کنار بیاییم و.

پس چه کار کنیم؟ نکته بسیار مهم: ((تصمیمی وجود ندارد که نقص نداشته باشد.)) پس لطفاً ببینید با مشکلات کدام می‌توانیم کنار بیاییم؟ تنبلی و از دست دادن بسیاری از آرزو‌هایی که تلاش بسیار زیادی می‌خواهند؟ یا کنار گذاشتن تنبلی و سختی بیست روزه تغییر؟ دوباره تکرار می‌کنم:

امروز کارهایی را انجام می‌دهم  
که دیگران **حاضر** نیستند انجام دهند  
تا فردا کارهایی را انجام بدهم  
که دیگران **قادر** نیستند انجام دهند

## تصمیم بی نقص وجود ندارد. هر تصمیمی مشکلات خودش را دارد.

پس همین الآن تصمیم بگیریم. به تنبلی ادامه می‌دهیم یا کنار می‌گذاریم؟

اگر تصمیمی نگرفتید یا تصمیمتان ادامه دادن به تنبلی است، لطفاً به خواندن این کتاب ادامه ندهید. چون ادامه محتوا به هیچ دردی نمی‌خورد. پیشنهاد می‌کنم به جای خواندن ادامه کتاب، کار مفید تری انجام دهید. در جمع خانواده باشید. فیلم سینمایی تماشا کنید. حتی کتابی دیگر بخوانید. یا استراحت کنید

ولی اگر تصمیم به کنار گذاشتن تنبلی گرفتیم، من به شما تبریک می‌گویم! شما جرئت این را داشتید که دستاورد های طولانی را انتخاب کنید. البته آنانی که همینجا با ما خداحافظی کردند را دست کم نگیرید. آنها آنقدر قوی هستند که توانستند از کنار این دستاورد های ارزشمند رد شوند. مطمئن باشید آنها نیز آدم های بزرگی هستند.

ولی امروز و فردا از آن ما است. و فردا هایی بهتر در انتظار ما است... بیاییم با هم این جمله را روی بک گراند گوشی، کامپیوتر، روی دیوار، روی جلد سررسید و سه تا از جاهایی که می‌توانیم، بنویسیم.

امروز کارهایی را انجام می‌دهم  
که دیگران **حاضر** نیستند انجام دهند  
تا فردا کارهایی را انجام بدهم  
که دیگران **قادر** نیستند انجام دهند

## تا اینجا چی می دانیم؟

### خوب دوستان تا اینجا می دانیم:

۱. مغز های سه گانه چیستند؟

۱. منطقی

۲. عاطفی

۳. خزنده

۲. چگونه به سخت کوش واقعی تبدیل شویم؟

۱. اول با قدرت و با اراده اولین گام را برمی داریم (۵ دقیقه)

۲. به خودمان جایزه می دهیم تا مغز شرطی شود.

۳. من امروز کار هایی را انجام می دهند که دیگران حاضر نیستند انجام دهند. تا فردا کار هایی

را انجام دهم که دیگران قادر نیستند انجام دهند.

۴. هر تصمیمی مشکلات خودش را دارد و من انتخاب می کنم تنبل نباشم!

ولی درباره انجام کارهای هوشمندانه و مدیریت زمان صحبت نکردیم. چون در این زمینه فقط دانستن

اطلاعات کمکی نمی کند. باید به کار بست تا به درد بخورد.

و اگر در این دو زمینه هم اطلاعاتی داده می شد، مطمئن بودم هیچ اثری نداشت. پس ابتدا این

اطلاعات را به کار ببندیم. بعد از اینکه موفق به شرطی سازی شدیم، یک پیام به آی دی تلگرام من

بدهید تا مطالب را برایتان ارسال کنم. پس تا الآن شد:

**هر کاری را که می خواهیم انجام دهیم، چه دوست داشته باشیم چه دوست نداشته**

**باشیم فقط ۵ دقیقه انجام دهیم. بعد از پنج دقیقه اگر دوست نداشتیم ادامه ندهیم.**

**اگر انجام کاری (هر چند کوچک و هر چند راحت) را تمام کردیم، به خودمان جایزه می‌دهیم.**

9

**تصمیم بی‌نقص وجود ندارد. هر تصمیمی مشکلات خودش را دارد.**

منتظر پیام شما در تلگرام هستم. دوستان دارم. می‌دانم دوستم دارید. ارادتمند، امیرپویا خسروی