

وقت تلف کردن کافاست!
زندگی واقعی و ارزشمند خود را
شروع کنید.



نویسنده: مهدی حکیم
مبتکر مهندسی فکر

به نام خالق یکتا

وقت تلف کردن کافیست!
زندگی واقعی و ارزشمند
را شروع کنید...

با خواندن عمیق و جدی این کتاب الکترونیکی،
احتمالا مسیر زندگی شما تغییر کند.

هزینه این کتاب الکترونیکی پول نیست بلکه
مطالعه جدی و عمیق آن است. بعد از مطالعه،
این کتاب را به ۵ نفر معرفی کنید تا شما نیز در
تغییر زندگی آنها سهیم باشید.

دوستدار شما؛ مهدی حکیم

نام کتاب: وقت تلف کردن کافيست؛ زندگي

واقعي و ارزشمند خود را شروع كنيد.

نوع انتشار: الكترونيكي

ناشر: مجموعه آموزشي مهندسي فكر

نويسنده: مهدي حكيم

تاريخ انتشار: بهار ۹۸

قيمت: رایگان

اين يك كتاب الكترونيكي رایگان است و انتشار آن با رعايت قوانين كپی رایت بلا مانع است.

mohandesifekr.com



@Thinking_engineering



Mahdi.hakim_official

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر، متعلق به مجموعه آموزشی مهندسی فكر و مهدي حكيم است.

درباره نویسنده



مهدی حکیم، نویسنده و مدرس یک دانش جدید به اسم مهندسی فکر است. وی تحقیقات خود را در این زمینه به مدت ۱۵ سال و با مطالعه میان رشته‌ای بین چندین رشته تخصصی انجام داده است. این مطالعات منجر به شکل‌گیری یک

روش جدید و مبنایی با نام مهندسی فکر شد. برخی از این رشته‌ها عبارتند از: ریاضیات، فیزیک، شیمی، روان‌شناسی، علوم سلامت، فلسفه، منطق، فیزیولوژی، علوم دینی در زیرشاخه‌های متعدد و ... بعد از شکل‌گیری این دانش، دوره‌های آموزشی مهندسی فکر نیز تأسیس شد و کتاب‌های زیادی نیز در این زمینه توسط نگارنده، تألیف شد که تا کنون به ۲۰ عنوان رسیده است. این کتاب‌ها به سه زبان فارسی، انگلیسی و عربی تألیف و ترجمه شده است و دوره‌های آموزشی آن نیز به سه زبان و در چند کشور در حال برگزاری است. این دوره‌های آموزشی در دو بخش **تخصصی و مهارتی** ارائه می‌شوند.

هر تغییر، با یک هدف جدید شروع می‌شود!

خوب به این جمله فکر کنید. معنیش چیه؟ یعنی اگر به دنبال تغییر وضعیت هستیم، اولین کاری که باید انجام بدیم اینه که:

یک هدف جدید انتخاب کنیم.

مشکل بسیاری از انسان‌ها در همین اول کار به وجود میاد. امیدوارم که شما از این دسته نباشید.

این افراد هیچ هدف خاصی رو دنبال نمی‌کنن و نمی‌تونن هیچ هدف‌گذاری جدیدی انجام بدن. در واقع بهتره بگیم که نمی‌خوان.

این افراد زندگی معمولی، روزمره و روتین رو به پیشرفت و رشد ترجیح می‌دن.

این کتاب هم برای این افراد نوشته نشده. چون تا کسی خودش نخواد که پیشرفت کنه و موفق باشه، ما هم نمی‌تونیم کمکش کنیم.

ولی اگر به دنبال موفقیت واقعی، رشد و پیشرفت و تغییر مسیر زندگی به سمت بهترین‌ها هستید، این کتاب مال شماست.

پس اولین مسأله‌ای که باید مشخص کنید اینه که آیا واقعا به دنبال ایجاد یک تغییر واقعی و ارزشمند هستید یا نه؟

**سؤال: انسانی که هیچ رشدی نکند چه ارزشی دارد؟
فرض کنید شخصی به دنیا آمد، هیچ کار خاصی
انجام نداد، به هیچ چیز خاصی دست پیدا نکرد و
بعد از چند سال زندگی از دنیا رفت. چنین شخصی با
موجودات دیگر چه تفاوتی دارد؟**

واقعیت دردآور جامعه ما همینکه خیلی از انسان‌ها واقعا هیچ کار خاصی در زندگی انجام نمی‌دن و فقط خوردن، خوابیدن و زندگی روزمره رو هر روز و هر روز تکرار کردن و بعد از دنیا رفتن.

شما که این کتاب رو مطالعه می‌کنید به احتمال زیاد جزو این افراد نیستید و به شما تبریک می‌گم.
حالا باید بریم مرحله بعد.
به نظر شما مرحله بعد چیه؟

کسی می‌تواند تغییر کند که مسئولیت شرایط و وضعیت خودش را قبول کند!



پیشرفت و تغییر وقتی اتفاق می‌افتد که بهانه‌ها رو بزاریم کنار و نقص‌ها، ضعف‌ها و کمبودهای خودمون رو گردن شرایط و محیط نندازیم. حتی اگر واقعا در محیط و جامعه نقص وجود داره، باز هم باید اصل نقص رو در خودمون ببینیم.

دقت کنید که دقیقا خیلی‌ها همین‌جا گول می‌خورن و میگن تقصیر من نیست که! سرمایه‌های جامعه عادلانه تقسیم نشده و به من هیچ ارتباطی نداره! یا حتی ممکنه بگن که استعدادش رو نداشتم. همه این حرف‌ها باعث میشه که پیشرفت نکنیم.

هر انسان دارای مغز سالم، همه استعدادهای دیگران را دارد. تنها باید آن‌ها را رشد دهد و شکوفا سازد.

حالا چرا مسئولیت مشکلاتی که تقصیر ما نیست رو به عهده بگیریم؟

این کار چند تا فایده داره.

۱. وقتی مسئولیت کار یا اتفاقی رو به عهده بگیریم، اونوقته که براش تلاش می‌کنیم.

۲. اگر بشینیم و تقصیر رو بندازیم گردن دیگران، حتی اگر حرفمون درست باشه، اونوقت تغییری ایجاد نمی‌کنیم، چون فکر می‌کنیم دیگران باید این تغییر رو به وجود بیارن. با این حساب وضعیت آینده ما هیچ تغییری نمی‌کنه. مهم نیست که تقصیر کیه. مهم اینه که در آینده ما هیچ پیشرفتی نکردیم و در جای خودمون باقی موندیم.

۳. قسمت بزرگی از تقصیرها واقعا گردن خودمونه. چون که ما با رشد نکردنمون، باعث شدیم تا نقص‌ها یا کم‌کاری‌های دیگران بر ما اثر کنه.

**اگر به موقع رشد می‌کردیم و قوی می‌شدیم،
دیگر کم‌کاری و کارشکنی دیگران بر روی ما اثر
نمی‌کرد. ریشه مشکلات در ضعف‌های ماست نه
ناعدالتی‌های جامعه**



این موضوع را در یک فایل صوتی آموزشی بیشتر
باز کردم و شما می‌توانید با مراجعه به آدرس زیر،
این فایل آموزشی را دانلود کنید.

www.mohandesifekr.com/ebook1

بسیار خوشحالم که تا اینجا همراه من بودید.

رسیدم به قسمت اصلی داستان.

فهمیدیم که باید اول مسؤولیت تمامی شرایط رو به عهده بگیریم تا دست به کار بشیم و برای دست به کار شدن باید از هدف‌گذاری‌های جدید شروع کنیم.

ولی این سؤال پیش میاد که چطوری این هدف‌گذاری رو انجام بدیم. مگه هر هدفی ارزش رسیدن داره؟ مگه هر هدفی به درد ما می‌خوره؟



هر هدفی ارزش رسیدن ندارد. هدف‌ها،

سرمایه‌های ما را مصرف می‌کنند. پس باید این

سرمایه‌گذاری را درست انجام دهیم تا ضرر نکنیم.

برای اینکه چنین مشکلی پیش نیاد لازمه ما با چند تا مفهوم و ایده آشنا باشیم.

برای رسیدن به هر موفقیتی به دو عنصر اساسی نیاز داریم:

رسیدن به هر موفقیتی

مهارت‌ها

بینش‌ها



اول بینش و دوم مهارت
یعنی:

۱. بدونیم کجا قراره بریم و مقصد نهایی ما کجاست؟

۲. و بدونیم هر لحظه چه قدمی باید برداریم؟

مهارت یعنی: **چطوری** این قدم‌ها رو برداریم؟

بینش یعنی بتونیم تا انتهای مسیر رو ببینیم.
ولی مهارت‌ها لحظه‌ای هستن و برای لحظه‌های مشخصی
کاربرد دارن.

بین بینش و مهارت کدام مهم‌تره؟ کدام اصله؟

اول باید بدونم برای چه چیزی باید مهارت به دست
بیارم؟

اگر ندونم که قراره به قله یک کوه برسم، اونوقت از کجا
بدونم که باید مهارت کوه‌نوردی داشته باشم. مثلاً برم و
مهارت شنا کردن رو یاد بگیریم و بعد برم کوه‌نوردی!

بینش قبل از مهارت



ما در زندگی با هزاران مهارت مختلف روبرو هستیم. دومش رو بریم یاد بگیریم؟ اگر بینش نداشته باشیم ممکنه خیلی مهارت‌هایی رو یاد بگیریم که به کار ما نیاد. و اینطوری فقط وقت خودمون رو تلف کردیم و سرمایه‌های خودمون رو از دست دادیم.

حالا مشکل اصلی آدم‌ها چیه؟ **بینش ندارن**. برای همین زندگیشون رو از دست می‌دن. فرصت‌ها رو از دست می‌دن. سرمایه‌هاشون رو از دست میدن. از الان به بعد درباره هر موضوع جدید که صحبت کردیم، باید مشخص کنیم که بینشه یا مهارت؟ شما هم هر لحظه در زندگی خودتون، این سؤال رو پرسید.

اگر می‌خواهید متفاوت و بالاتر از دیگران باشید، سعی کنید بینش‌های خودتان را هر لحظه ارتقا دهید. بینش‌های شما کلیدی‌ترین مسأله در پیشرفت شماست.

برای ارتقای بینش‌ها، مطالعه و تفکر نقادانه بهترین راهه. در این مسیر مهندسی فکر، کمک بسیار بزرگی به شما می‌کند.

یه مرور سریع:

گفتیم که شروع تغییر، با هدف‌گذاری جدید. ولی هر هدفی به درد ما نمی‌خوره. پس چطور هدف‌های خوب انتخاب کنیم؟ جوابش در قسمت قبل گفته شد. باید بینش‌های خودمون رو تغییر بدیم و ارتقا بدیم. حالا که فهمیدیم باید به بینش و مهارت دست پیدا کنیم. اولین چیزی که در ادامه قراره بهش برسیم یک بینش جدید و متفاوت. این بینش جدید و متفاوت می‌تونه تمام هدف‌گذاری‌های ما رو در زندگی تحت تأثیر قرار بده. و این همون چیزیه که در این کتاب آموزشی به دنبالش بودیم. یعنی می‌خواستیم مسیرهای بهتر و متفاوتی انتخاب کنیم و باید بتونیم هدف‌گذاری خوبی داشته باشیم و برای هدف‌گذاری خوب به این بینش جدید نیاز داریم.

بینش‌ها مسیر زندگی شما را تغییر می‌دهند.

**اولین بینشی که مسیر زندگی
ما را تغییر می‌دهد، شناخت
معنای واقعی موفقیت و
پیشرفت است.**



به نظر شما موفقیت و پیشرفت دقیقا یعنی چی؟

تمرین

قبل از ادامه مطالعه، روی یک برگه تعریف خودتون رو از موفقیت و پیشرفت بنویسید.
بعد مشخص کنید که برای رسیدن به این موفقیت به چه چیزهایی نیاز دارید و چه چیزهایی مانع شما برای رسیدن به این موفقیته

یه سؤال: قبل از فهمیدن معنی دقیق موفقیت، آیا می‌تونیم مشخص کنیم چه چیزهایی ما رو به این موفقیت می‌رسونه یا نه؟
این همون بینشی است که ازش صحبت می‌کردیم. گفتیم که بینش‌ها مشخص می‌کنن دقیقا چه قدم‌هایی رو باید برداریم. هر چی بینش ما دقیق‌تر باشه، مسیر ما واضح‌تر و دقیق‌تر خواهد بود.

پس

اگر می‌خواهیم به موفقیت و پیشرفت برسیم اول باید ببینیم چه موفقیت و پیشرفتی مد نظر ماست. و آیا دیدگاه ما اصلا درست هست یا نه؟



اصلاً پیشرفت یعنی چه؟

آیا هر به دست آوردنی پیشرفت است؟

مشکلی که اغلب انسان‌ها در هدف‌گذاری دارن اینه که دنبال دستاوردهای بی‌ارزش می‌رن. **چرا بهشون می‌گیم بی‌ارزش؟** چون بعد از مدتی از بین می‌رن. یعنی ما زمان و سرمایه‌هامون رو مصرف کردیم، مدتی لذت بردیم و بعد، هیچ چیزی دستگیر ما نمیشه..

به نظر شما اگر ما مدت زیادی وقت و انرژی خودمون رو روی کار مشخصی بزاریم و به نتیجه خاصی هم برسیم ولی این نتیجه بعد از مدتی دیگه وجود نداره و تنها برای ما یک خاطره ساخته، آیا ما **سود** کردیم؟

دقت کنید که

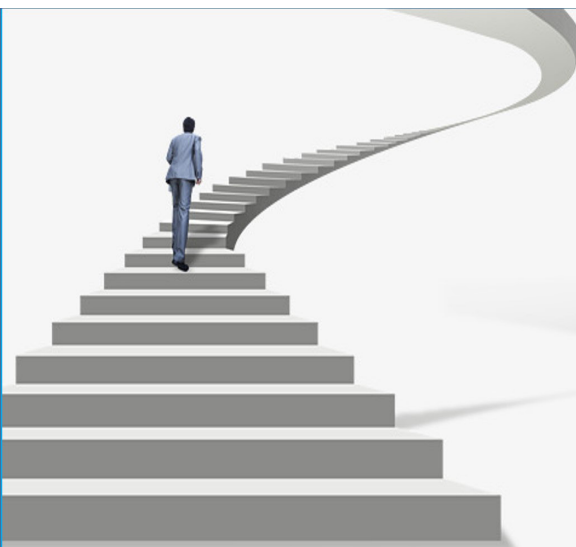
مهم نیست در گذشته کی بودیم و چی داشتیم. مهم اینه که الان و در این لحظه در چه موقعیتی قرار داریم.

پس باید روی چیزهایی سرمایه‌گذاری کنیم که برای ما می‌مونن.

سؤال من از شما اینه: آیا هر به دست آوردنی موفقیت و پیشرفته؟

مثلا اگر تلاش کنم که هزار تا رویایی بزنم، آیا من انسان موفق هستم؟ یا اگر بیست تا ساندویچ همبرگر رو بخورم؟ یا در مسابقه ماست خوری برنده بشم! یا اینکه بهترین بازیکن بازی‌های کامپیوتری باشم که روزانه ۱۰ ساعت براش وقت گذاشتم و تمرین کردم. مثلا قوی‌ترین بازیکن بازی فیفا! و خیلی مثال‌های دیگه از این دست. که همه اینها در واقع به **دست آوردنه**. ولی **آیا این به دست آوردن‌ها پیشرفته؟** آیا میشه گفت که من انسان موفق هستم؟

برای جواب دقیق و واقعی به این سؤال باید اول معنی موفقیت رو خوب درک کنیم و بعدا دوباره این سؤال رو بپرسیم. تا ندونیم موفقیت و پیشرفت یعنی چی، نمی‌تونیم درباره هیچ اتفاقی قضاوت درستی داشته باشیم. معنی دقیق موفقیت میشه **معیار و مبنای** ما برای اینکه بگیم چه به دست آوردنی پیشرفت حساب میشه و کدوم به دست آوردن‌ها پیشرفت حساب نمی‌شه.



پیشرفت مطلوب یعنی رسیدن به

موفقیت در عرصه‌های مختلف زندگی
دست‌آوردها

achievements

اولین، پایین‌ترین و ساده‌ترین معنی موفقیت دست‌آوردهاییه که در عرصه‌های مختلف زندگی بهشون می‌رسیم.

مثلا خرید خونه، ماشین، ازدواج، تحصیلات و گرفتن مدرک، رسیدن به پول و کسب و کار موفق و چیزهایی از این قبیل ولی آیا موفقیت معنی دیگه‌ای هم می‌تونه داشته باشه؟



پیشرفت مطلوب یعنی رسیدن به

یک معنی دیگه موفقیت اینه که بتونیم به حس خوب و پایدار برسیم. حس خوشحالی و رضایت‌مندی. با لذت‌های زودگذر اشتباه نگیرید. حس خوب حسیه که پایدار باشه و سرتاسر وجود شما رو احاطه کنه و به راحتی هم از بین نمی‌ره.

این درجه از موفقیت هم در زندگی چیزیه که خیلی‌ها دنبالشن و البته بهش نرسیدن و نمی‌رسن چون که راهش رو بلد نیستن. حالا چطور باید این حس خوب رو بسازیم خودش یک داستان جداگانه‌ایه.



سطح بعدی موفقیت اینه که بتونیم یکی از سرمایه‌های مهممون رو صرفه جویی کنیم. صرفه جویی در زمان چه معنی و اهمیتی داره؟ یعنی بتونیم زمانمون رو مدیریت کنیم که زمان بیشتری به دست بیاریم.

معنی زمان بیشتر چیه؟ انجام کارهای بیشتر و رسیدن به خواسته‌های بیشتر.

البته باز هم اکثر انسان‌ها ارزش واقعی زمان رو نمیشناسن.

برای همین شاید خیلی براشون مدیریت و صرفه جویی در زمان معنی نداشته باشه. اگر شما هم احساس می‌کنید صرفه جویی در زمان خیلی اهمیت نداره، پس بهتون پیشنهاد می‌کنم در مورد ارزش واقعی زمان بیشتر تحقیق کنید. البته در همین کتاب، وقتی که متوجه بشیم تا الان چه ضرر بزرگی کردیم، ارزش زمان رو بیشتر درک خواهیم کرد.

انسان‌های هدفمند ارزش زمان را بسیار خوب درک می‌کنند.

چیزی که برای خودم بارها اتفاق افتاده و بعدا خیلی حسرتش رو خوردم همین نکته است. هرچه هدفمندتر باشیم، زمان هم برای ما ارزش بیشتری خواهد داشت چون می‌دونیم برای رسیدن به اهدافمون نیاز به زمان داریم تا بتونیم کارها و اقدامات بیشتری انجام بدیم.

آیا به رابطه هدفمند بودن و مدیریت زمان پی بردید؟ ارزش هدف و هدفمند بودن با نکاتی که تا الان گفته شد، به خوبی مشخص میشه.



تا الان بیشتر درباره معانی موفقیت که اکثرا باهاش آشنا هستن صحبت کردیم. ولی از الان به بعد دو تا معنی **متفاوت** از موفقیت و پیشرفت بیان می‌کنم که اکثر انسان‌ها درکی ازشون ندارن. و همین مسأله باعث شده تا ما خیلی از فرصت‌ها و سرمایه‌هامون از دست بره. به نظر شما این عقاب نشونه چیه؟

اوج گرفتن، تیزبینی و تسلط چیزهایی هستن که بیشتر به ذهن ما میرسه.

ولی هدف من از انتخاب این عکس یک معنی خیلی عمیقه.

اوج گرفتن عقاب یعنی
دستیابی به
انتخاب‌ها و گزینه‌های بیشتر.
و رسیدن به
قدرت انتخاب و عمل وسیع‌تر

لطفا به این نکته عمیقا فکر کنید.

معنی موفقیت اینه که ما بتونیم قدرت انتخاب داشته باشیم و **گزینه‌های انتخاب ما کم نباشن**. هر چی گزینه بیشتری برای انتخاب داشته باشیم، سطح موفقیت ما هم بالاتره. البته کیفیت گزینه‌های ما هم باید بالاترین و بهترین باشه.

فرض کنید وارد یک سوپر مارکت شدید.

اگر هزار تومن داشته باشید، انتخاب‌های خیلی محدودی خواهید داشت ولی اگر صد هزار تومن داشته باشید، گزینه‌های شما خیلی بیشتر خواهد بود و اگر ده ملیون تومن داشته باشید گزینه‌های شما باز هم بیشتر خواهد بود.

اصلا ما پول رو برای چی می‌خواهیم؟ برای اینکه به ما قدرت انتخاب میده.

گزینه‌ها و قدرت انتخاب یک دکتر متخصص رو نسبت به یک بچه ۵ ساله در نظر بگیرید. یک دکتر، چند گزینه برای انتخاب می‌تونه داشته باشه و یک پسر بچه ۵ ساله چند گزینه برای انتخاب کردن داره؟

مثلا اگر یک دکتر خیلی متخصص بخواد به ملاقات یک شخص مهمی بره شاید خیلی براش راحت باشه و با چند تماس تلفنی این ملاقات اتفاق بیفته، ولی پسر بچه ۵ ساله برای ملاقات با اون شخص آیا قدرت و شانس داره؟ یا مثلا چند نفر باید به حرف اون دکتر گوش کنن و چند نفر به حرف یک پسر بچه ۵ ساله گوش می‌کنن؟ این مثال‌ها رو برای این می‌گم که تفاوت قدرت انتخاب و گزینه‌های بیشتر برای انتخاب، مشخص بشه.

برای موفق بودن، باید سطح انتخاب‌ها و تعداد گزینه‌هایی که می‌توانیم انتخاب کنیم را ارتقا دهیم

پس یکی از چیزهایی که خیلی درست درکش نکردیم، اهمیت قدرت انتخاب و عملی کردن خواسته‌ها مون. و اینکه چقدر گزینه برای انتخاب کردن داریم؟ حالا سؤال پیش میاد که چطور باید به این قدرت و سطح از انتخاب برسیم؟ که موضوع بحث الان نیست و در آینده در رابطه با اون صحبت می‌کنیم.

تمرین:

زندگی فعلی خودتون رو در نظر بگیرید. تعداد گزینه‌هایی که می‌تونید همین الان انتخاب کنید و همینطور سطح و ارزششون رو مشخص کنید.

همین الان چه انتخاب‌هایی می‌تونید داشته باشید و این انتخاب‌ها چقدر ارزشمند هستن؟

سعی کنید جواب‌های خودتون رو روی کاغذ بنویسید. این تمرین نگاه شما رو نسبت به وضعیت فعلی خودتون خیلی بهتر باز می‌کنه و کمک می‌کنه تا تغییرات خوبی ایجاد کنید. مثلاً به چه افراد مهمی دسترسی دارید؟ چند نفر برای شما و حرف‌های شما ارزش قائل هستن؟ چند نفر درخواست‌های شما رو انجام می‌دن؟ چقدر قدرت دیدن فرصت‌های مختلف رو دارید و مثال‌های بی‌نهایت که باید سعی کنید و کشفشون کنید.



یک معنی خیلی بزرگ‌تر و مهم‌تری نسبت به معانی قبل وجود داره! به نظر شما چه معنی بالاتری برای موفقیت یا پیشرفت می‌تونه وجود داشته باشه که تا به حال بهش توجه نداشتیم؟

این سطح، سطحیه که ما رو می‌تونه به همه سطح‌های دیگه موفقیت برسونه و حتی به جاهایی برسونه که فکرش رو هم نمی‌کردیم.

من اسمش رو میزارم **گسترش مرزهای فکری و ذهنی**.

بالاترین سطح موفقیت و پیشرفت وقتی است که بتوانیم مرزهای فکری و ذهنی خودمان را توسعه دهیم. به نظر شما چرا آن را به عنوان بالاترین سطح موفقیت مشخص کردیم؟

قبل از ادامه مطالعه، لطفاً به جمله بالا دقت کنید و درباره‌اش فکر کنید و سعی کنید خودتون جواب این سؤال رو مشخص کنید.

گسترش مرزهای فکری و ذهنی یعنی چی؟ بعضی‌ها ممکنه این موضوع رو با موضوع باورها و تغییر باورهای محدود کننده اشتباه بگیرن. گسترش مرزهای فکری و ذهنی خیلی گسترده‌تر از مسأله باورهاست هرچند که باورها هم قسمتی از مرزهای ذهنی و فکری ماست. گسترش مرزهای فکری و ذهنی یعنی اینکه **قدرت فکر کردن هدفمند به موضوعات و مسائل بزرگ‌تر و پیچیده‌تر** رو داشته باشیم. یعنی فکر کردن به موضوعاتی که تا الان اصلاً قدرتش رو نداشتیم یا اصلاً به ذهنمون نمیومد. یعنی قدرت بررسی و تحلیل یک موضوع از همه زاویه‌های ممکن.

گسترش مرزهای فکری و ذهنی یعنی: قدرت فکر کردن هدفمند به موضوعات و مسائل پیچیده‌تر و بزرگ‌تر

شاید بعضی‌ها بپرسن این قدرت چه فایده‌ای داره. درک این جواب شاید مقداری زمان بیره ولی خلاصه‌اش در سه جمله قابل بیان.

ما انسان‌ها برای هر کاری از تفکر خودمون استفاده می‌کنیم. تمام مسائل زندگی ما به تفکر ما گره خورده با این حال شاید خیلی این نکته رو خوب درک نکرده باشیم. ولی یک واقعیه.

حالا اگر بتونیم از قدرت تفکر خودمون به بهترین شکل استفاده کنیم، معنیش اینه که تونستیم در هر لحظه بهترین انتخاب‌ها رو انجام بدیم و بهترین انتخاب‌ها چیزی نیست جز بهترین نتایجی که به دنبالش هستیم. ولی قدرت تفکر ما اول کار نمی‌تونه ما رو به چنین انتخاب‌ها و بینش‌هایی برسونه و ما باید با روش‌های خاصی این قدرت رو افزایش بدیم.

**گسترش مرزهای فکری و ذهنی یعنی افزایش
قدرت تفکر ما.**

یعنی هر چقدر که بتونیم این مرزها رو گسترش بدیم، تونستیم به روش‌ها و نکات ارزشمندتری در تفکرمون برسیم که لحظه به لحظه زندگی، می‌تونه برای ما مفید و کاربردی باشه.

دوباره تکرار می‌کنم، اون چیزی که باعث میشه ما به نتایج مختلف برسیم و دست‌آوردهای کوچک و بزرگی در زندگی داشته باشیم، همین **قدرت تفکر و مرزهای فکری** ماست. هرچه این مرزها وسیع‌تر باشه، نتایجی که به دست میاریم بهتره. چون تونستیم انتخاب‌های بهتری داشته باشیم.

برای درک این مسأله لازمه تا سر فرصت عمیقا به این نکات فکر کنید و تجزیه و تحلیلشون کنید.

- - - دقت کنید که این مرزهای ذهنی تک بعدی و یک جانبه نیستن. یعنی داشتن دستاورد در یک زمینه خاص به معنی این نیست که یک شخص تونسته مرزهای فکری و ذهنیش رو گسترش بده.

اون چیزی که عملا باعث میشه تا ما به دست‌آوردهای بیرونی (که در اولین معنی موفقیت درباره‌اش صحبت کردیم) و به دست‌آوردهای درونی (مثل احساس لذت و آزادی) دست پیدا بکنیم گسترش مرزهای ذهنی ماست.

اگر احساس می‌کنیم زندانی هستیم یا ابتکار عمل پایین داریم و یا در دام زندگی و روزمرگی اسیر شده‌ایم، همه به خاطر این است که نتوانستیم مرزهای ذهنی و فکری خودمان را گسترش دهیم.

همه مشکلات ما از همین‌جا شروع میشه. ذهن بسته و محدود و ذهنی که ابتکار عمل نداره، همیشه ما رو به مشکل می‌اندازه و ما احساس زندانی بودن و در بند بودن خواهیم داشت. هرچقدر هم که به **دست‌آوردهای ظاهری و بیرونی یا لذت‌های لحظه‌ای** دست پیدا کنیم، باز هم با **ذهن بسته و محدود خودمون تنها خواهیم بود** و درد و ناراحتی‌ای که باهاش دست و پنجه نرم می‌کنیم اصلا قابل مقایسه با لذت هیچ دست‌آوردی نیست. ما همیشه به دنبال دست‌آوردهای بیرونی می‌دویم و ممکنه به خیلی‌هاشون هم برسیم. ولی بعد از مدتی که به خودمون بیاییم، متوجه میشیم که این دست‌آوردها چیزی نبودن که باید به دنبالشون می‌بودیم و چقدر وقت خودمون رو تلف کردیم. ولی اون موقع دیگه دیر شده و چقدر فرصت رو برای این رهایی و آزادی و پیشرفت از دست دادیم.

اکثر انسان‌ها حواسشون به این مسأله نیست. باید برن، زندگی کنن، پیر بشن و بعد حسرت این رو بخورن که کاش دنبال چیز دیگه‌ای بودن. حتی خیلی از انسان‌ها متوجه نمی‌شن که به خاطر محدودیت‌های ذهنی خودشون بوده که یک زندگی معمولی و بی‌ارزش رو دارن تجربه می‌کنن.

بسیاری از انسان‌ها متوجه نیستند که به خاطر محدودیت‌های ذهنی خودشان است که یک زندگی معمولی و بی‌ارزش دارند.

همین الان مطالعه رو متوقف کنید و چند دقیقه به این نکته فکر کنید.

درباره مرزها و محدودیت‌های ذهنی صحبت‌هایی شده که معمولا به ترس‌ها و عادت‌های نادرست اشاره می‌شود ولی بحث مرزهای ذهنی در مهندسی فکر بسیار فراتر از چیزیه که باهاش درگیر بودیم یا شنیدیم. اصلا برای خودش یک دنیای دیگه‌ست که در نوشتن هم نمی‌گنجه. هر کسی باید خودش به این تجربه دست پیدا کنه. پس اگر برای رسیدن به یک تجربه متفاوت جدی هستید از همین الان شروع کنید و برای رشد ذهنتون برنامه‌ریزی داشته باشید. در انتهای این کتاب بهتون می‌گم که برای چه چیزهایی باید برنامه‌ریزی داشته باشید. این قسمت هزاران نکته داره که الان بیشتر از این درباره‌اش توضیح نمی‌دم و شاید در فرصت‌های دیگه بتونیم در این‌باره بیشتر صحبت کنیم.

تا الان متوجه شدیم معنای واقعی موفقیت که ارزش عملاً غافل بودیم چیه. این غفلت باعث شده تا سرمایه‌های زندگی خودمون رو در جاهای نادرستی هزینه کنیم و نه تنها سود نکردیم بلکه خیلی هم ضرر کردیم. فقط متوجه نبودیم و توهم داشتیم که سود کردیم.



حالا می‌خواهیم دقیق‌تر بررسی کنیم که با گسترش مرزهای فکری ذهنی دقیقاً چه اتفاقاتی می‌افتد؟ با گسترش مرزهای ذهنی:

۱. احساس آزادی و لذت بسیار زیادی به دست می‌ایم
۲. قدرت انتخاب خیلی بهتری خواهیم داشت چرا که قدرت دیدن داریم.
۳. زمان و سرمایه‌ها مون رو خیلی بهتر مدیریت می‌کنیم.
۴. برای خودمون و دیگران احسان لذت و شادی پایداری می‌سازیم.
۵. به دست آوردهای مختلف در زندگی هم می‌رسیم. از جمله کار خوب، روابط خوب، جسم سالم، ثروت و ... در واقع با گسترش درست مرزهای فکری و ذهنی، به تمامی سطوح موفقیت با بهترین کیفیت می‌رسیم.

اقدام عملی:

همین الان روی یک برگه بزرگ یا یک استیکر این جمله
رو بنویسید و در اتاقتون جلوی چشمتون قرار بدید
پیشرفت و موفقیت واقعی یعنی
گسترش مرزهای فکری و ذهنی

این جمله رو همین الان با خودتون و با صدای بلند سه بار تکرار کنید. پیشرفت و موفقیت واقعی یعنی: گسترش مرزهای فکری و ذهنی.

چرا این کار رو انجام می‌دیم؟ چون ارزشمندترین و کامل‌ترین و پرسودترین هدفی که می‌تونیم داشته باشیم اینه که مرزهای فکری ذهنی خودمون رو توسعه بدیم. و این مفهوم باید در ذهن ما جای خودش رو باز کنه تا کم کم سبک زندگی ما بر اساس این مفهوم جدید تغییر کنه. پس باید در وقت‌های مختلف به این مطالب فکر کنید و با خودتون تکرار کنید تا ذهنتون جهت پیدا کنه. بعد از شکل‌گیری این مفهوم تازه می‌تونیم درباره اینکه چه چیزی پیشرفت هست و چه چیزی پیشرفت نیست صحبت کنیم.

هر اتفاقی و هر دست‌آوردی اگر منجر به رشد
مرزهای ذهنی و فکری ما بشه می‌تونه یک
پیشرفت باشه و هر دست‌آوردی که مرزهای
ذهنی و فکری ما رو پیشرفت نده، موفقیت و
پیشرفت حساب نمیشه. فقط وقتمون رو تلف
کردیم و در واقع خودمون رو از دست دادیم.

سؤال:

چرا باید این معیار رو در نظر بگیریم؟

دقت کنید که ما هر چیزی که به دنبالش هستیم برای
رسیدن به یک چیز بالاتر و مهم‌تره. ولی **ذهن و تفکر**،
برای یک انسان خودش بالاترینه. **تفکر برای انسان هم
هدفه و هم وسیله‌است** (بر خلاف دست‌آوردهای دیگه).
ما انسان‌ها تمام تلاشمون رو می‌کنیم تا در نهایت به
این رشد و کمال برسیم و البته خیلی از آدم‌ها این رو
فراموش کردن و براش اقدامی نمی‌کنن. صحبت درباره
این موضوع خیلی زیاده که فعلا به همین مقدار بسنده
می‌کنم. ولی همیشه این نکته رو به یاد داشته باشید.

از این به بعد، کل زندگی ما باید سرمایه‌گذاری باشه برای گسترش مرزهای فکری و ذهنی. معیار تمام زندگی ما همینه.

البته این معیار برای کسانی که به دنبال رشد و پیشرفت واقعی هستن.

راهکار عملی:

هر جا متحیر و سردرگم بودید از خودتون پرسید کاری که می‌کنم چه فایده‌ای برای گسترش مرزهای فکری و ذهنی من داره. اینکه چطور این مرزها رو باید گسترش بدیم، موضوع دوره‌های مهندسی فکره.

کجا متحیر و سردرگم بودید از خودتان سؤال کنید:
این کاری که انجام می‌دهم چه کمکی به رشد مرزهای
فکری و ذهنی من می‌کند؟

نکته طلایی: حتی کارهای تکراری که ممکن است در ظاهر کمکی به رشد ما نکنند، به روش مهندسی فکر به فعالیتی برای رشد مرزهای فکری و ذهنی تبدیل می‌شوند. پیگیر دوره‌های مهندسی فکر باشید.

حالا واقعیت جامعه ما نسبت به این هدف چیه و برای ما در حال حاضر چه اتفاقی افتاده؟ دیدگاه ما نسبت به این پیشرفت چیه؟ و چه بلایی تا الان به سر ما اومده؟ یک بچه یک ساله رو تصور کنید.



این بچه سالمه و خوشحال و خندان در حال بازی کردن. چهار دست و پا داره راه میره. و هیچ مشکل خاصی توی زندگیش نداره. مشغول گذراندن زندگیشه. همین بچه بزرگ میشه. ۲۰ سالش میشه. ولی ... فقط بدنش رشد کرده و دست و پاش همون دست و پای یک سالگی مونده. به نظر شما الان این شخص چه حسی داره؟

می‌خواود بره سر کار، غذا بخوره، با بقیه ارتباط برقرار کنه. رفت و آمد داشته باشه؟ چه وضعیتی خواهد داشت؟ چقدر سختی خواهد کشید؟

دلیل این همه سختی و عذاب چیه؟ دلیلش اینه که وقتی **که باید دست و پاش رو رشد می‌داد تا بعدا ازشون استفاده کنه، اون‌ها رو رشد نداد.** چون توی بچگی به رشد نیاز نداشته برای همین براش اهمیتی نداشته. نکته این مثال چیه؟ نکته اینه که **ما همیشه به این رشد نیاز داریم.**

باید در هر مقطعی از زندگی به مقداری از این رشد رسیده باشیم تا انسان موفقی باشیم. رشد یک‌سالگی فقط به درد همون وقت می‌خوره. به درد بیست سالگی نمی‌خوره. و رشد بیست سالگی تنها مال زمان بیست سالگیه. حالا این شخص توی بیست سالگی چه رفتاری خواهد داشت؟

می‌تونه با همون سختی و دست و پای رشد نکرده به زندگی ادامه بده. در این حالت قطعاً سختی‌ها ادامه خواهد داشت.

یا می‌تونه شروع کنه و تلاش کنه تا دست و پاش رو رشد بده.

آیا در این حالت رشد دست و پا مثل زمان بچگی راحت؟
به هیچ وجه. این شخص باید سختی‌های خیلی بیشتری نسبت به زمان بچگیش تحمل کنه تا به رشد لازم دست پیدا کنه.

و این سختی ممکنه باعث بشه تا افراد کمتری چنین انتخابی داشته باشن.

مشکل این دیدگاه یا بینش کجاست؟

مشکل اینه که ما برای مثلا ۴۰ سالگی دوباره به یک رشد بیشتری نیاز داریم که اگر بهش نرسیم رنج و عذاب ما حتی بیشتر خواهد بود. و رسیدن به رشد لازم در ۴۰ سالگی اول به رشد ۲۰ سالگی نیاز داره! حالا بعضی‌ها در ۲۰ سالگی دوباره حاضر نیستن این سختی رو تحمل کنن چون متوجه نیستن که در ۴۰ سالگی چندین برابر زجر خواهند کشید.

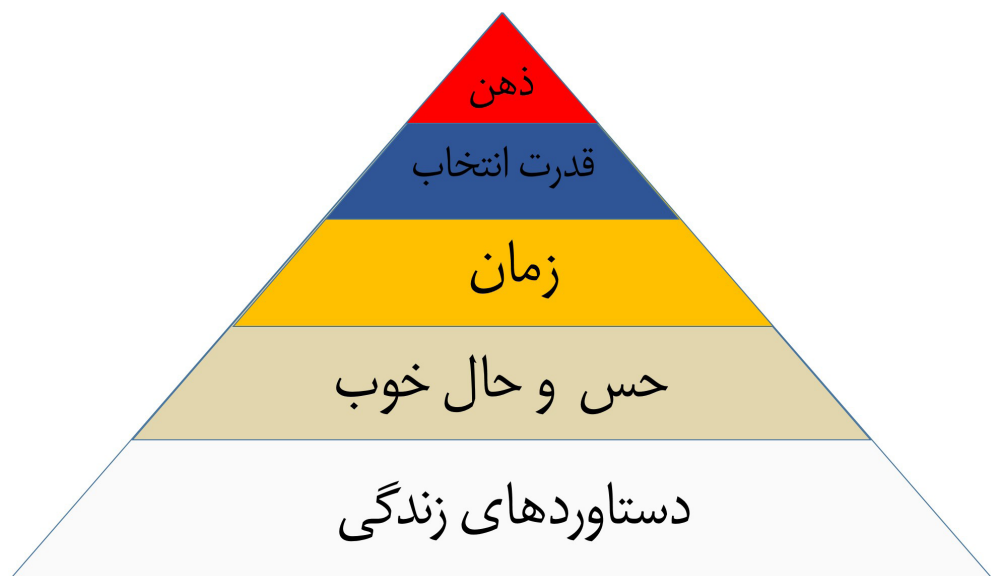
یعنی از یک سختی فرار می‌کنن ولی در دام یک سختی بسیار بزرگ‌تر گیر خواهند کرد. همه اینها برمیگرده به ضعف بینش که در اول این کتاب درباره‌اش صحبت کردیم.

حالا این شخص باید بین دو تا سختی یکی رو انتخاب کنه. اگر شما جای این شخص بودید کدام رو انتخاب می‌کردید؟

چرا از این مثال استفاده کردم؟ این مثال دقیقا وضعیت ذهن ما رو می‌تونه مشخص کنه. ذهن ما هر لحظه نیاز به رشد داره. ولی ما این رشد رو بهش ندادیم. تغذیه‌اش نکردیم. چون کسانی که باید این اتفاق رو برای ما رقم می‌زدن و این فرصت رشد رو فراهم می‌کردن **خودشون در دام رشد نکردن افتاده بودن**. و الان ما در این موقعیت قرار داریم و باید یک انتخاب جدی و اساسی داشته باشیم. آیا می‌خواهیم به این رشد برسیم یا چون سخته می‌خواهیم بی‌خیال باشیم؟ در این مورد حرف بسیاریه که فعلا ازش می‌گذرم و در فرصت دیگری بیشتر توضیح خواهم داد.

کسانی که باید به ما کمک می‌کردند تا به این رشد برسیم، خودشان رشد نکرده بودند و طبیعتا نمی‌توانستند به ما کمک کنند. خودمان باید فکری به حال خودمان بکنیم.

ارزش واقعی این بینش چقدره؟ شخصی ممکنه به خاطر بینش اشتباه، سال‌های زیاد مسیری رو طی کنه و بعدا متوجه بشه کل مسیر رو اشتباه اومده. پس یک بینش درست، به اندازه کل سرمایه‌ها، زمان و کل وجود ما می‌تونه ارزش داشته باشه. ارزشش به هیچ وجه قابل اندازه‌گیری نیست.



هرم موفقیت از نگاه مهندسی فکر به این شکلیه. هرچی به قله این هرم نزدیک میشیم، موفقیت سخت‌تر میشه و افراد کمتری بهش دست پیدا می‌کنن. و از نگاه من که بیشتر از ۱۵ ساله که دغدغه این موضوع رو داشتم، انسان‌های بسیار کمی به قله این هرم رسیدن. دلیلش هم اینه که یا رشد نکردن یا اگر رشد کردن تک بعدی رشد کردن که در کارگاه‌های مهندسی فکر در این باره صحبت می‌کنیم.



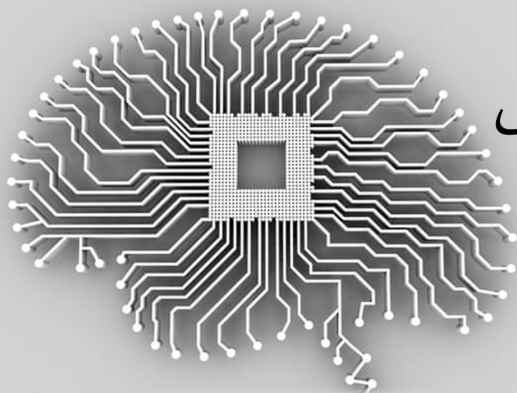
حالا سؤال پیش میاد که اصلا چطور باید مرزهای فکری و ذهنی خودمون رو گسترش بدیم. آیا نقشه‌ای برای این کار وجود داره؟

من یک ۵ ضلعی آماده کردم که به ما کمک می‌کنه تا این رشد ذهنی رو برای خودمون بسازیم. البته درباره این نقشه الان صحبت نمی‌کنم. چون موضوع جداگانه‌ایه که کارگاه‌های مهندسی فکر درباره‌اش مفصل صحبت می‌کنیم. اضلاع این ۵ ضلعی این‌ها هستن: دانش، خودآگاهی، مهندسی فکر، مهارت، عملگرایی

هر کدوم از این بخش‌ها از نگاه مهندسی فکر کاملا متفاوت از دیدگاه‌های مرسومه که در کارگاه مهندسی فکر درباره‌شون صحبت میکنیم و فعالیت‌های عملی جدیدی رو انجام می‌دیم.

تمرین

چه کمکی به رشد
مرزهای فکری و ذهنی
من می‌کنه؟



حالا که فهمیدیم تعریف موفقیت و رشد واقعی چیه یک **تمرین** بسیار مهم داریم.

از امروز هر کاری که انجام می‌دیم اول باید این سؤال رو از خودمون بپرسیم.

این کار دقیقا چه کمکی به گسترش مرزهای ذهنی من می‌کنه؟

یک لیست از تمام کارهای روزانه‌تون تهیه کنید. و خودتون قضاوت کنید که هر کاری که می‌کنید آیا به رشد ذهنتون کمک می‌کنه یا نه؟

اگر به دنبال موفقیت واقعی هستید این تمرین رو دست کم نگیرید.

به این نکته توجه داشته باشید که: اگر کاری به رشد ذهن شما کمک نکند، تنها و تنها فرصت شما رو برای رشد گرفته و این فرصت دیگه بر نمی‌گردد. چون سرمایه شما از دست رفته و چیزی برای شما باقی نمونده. تنها در یک صورت سرمایه‌های شما حفظ میشن و اون هم وقتی که سرمایه‌های شما تبدیل به چیزهای دائمی بشن. تنها چیزی که برای شما می‌مونه ذهن و تفکر شماست. پس سرمایه‌هاتون روی بر روی ذهن خودتون متمرکز کنید.

لطفا فرصت‌های رشد رو از دست ندید.

الان یک راه سریع برای رشد مرزهای ذهنی و فکریتون پیشنهاد می‌دم. یک کتاب انتخاب کنید که خیلی ارزش متنفر هستید و اون رو طوری مطالعه کنید که به بهترین شکل برای دیگران توضیح بدید. همینطور یک مهارت انتخاب کنید که خیلی از اون بدتون میاد و در اون مهارت به تسلط کامل برسید.

مهارت	بینش
	معنای صحیح موفقیت و پیشرفت

در ضمن در دفتر مخصوص تمرین‌ها، این جدول رو بکشید و همیشه مشخص کنید که چه مهارت یا بینش جدیدی به دست آوردید. و سعی کنید این جدول همیشه بزرگ‌تر و پربارتر بشه.

سخن پایانی



بیاید یک مرور سریع داشته باشیم و ببینیم درباره چه چیزهایی صحبت کردیم و چه نکات مهمی یاد گرفتیم.

۱. اول از همه گفتیم که تغییرها با یک هدف جدید شروع میشن. پس اگر به دنبال تغییر واقعی هستیم، باید یک هدف جدید و عالی انتخاب کنیم.

۲. در ادامه درباره این صحبت کردیم که عملاً تا مسئولیت شرایط فعلی خودمون رو نپذیریم، هیچ تغییری هم ایجاد نخواهد شد. حتی اگر همه مشکلات تقصیر ما نباشه، بازهم تقصیر ماست که خودمون رو رشد ندادیم و اجازه دادیم ضعف‌ها و کاستی‌های دیگران بر روی ما اثر منفی داشته باشه.

۳. سؤال جدیدی که پیش اومد این بود که چطور باید این هدف خوب و عالی رو تشخیص بدیم و انتخاب کنیم؟ و مشخص کردیم که بینش‌های ما می‌تونن به ما کمک کنن تا هدف‌های بهتری انتخاب کنیم. پس باید اول به بینش‌های خوب و ارزشمند دست پیدا کنیم.

۴. به این رسیدیم که اولین بینشی که باید تغییر بدیم و خوب درکش کنیم، معنی صحیح موفقیتیه که معمولا کسی ازش خبر نداره. ولی مهندسی فکر این آگاهی و بینش رو به ما میده. معنی واقعی موفقیت رو مشخص کردیم و گفتیم به شرطی می‌تونیم همیشه در حال سود کردن باشیم که مرزهای فکری و ذهنی خودمون رو گسترش بدیم. در غیر این صورت فقط ضرر کردیم. چون یک زمانی فرامی‌رسه که هیچی در اختیار نداریم جز ذهن خودمون. و اگر این ذهن رو نساخته باشیم، دستمون به هیچ جایی بند نخواهد بود. هر چند که در زندگی فعلی هم هر لحظه به یک ذهن خلاق و قوی نیاز داریم.

۵. در ادامه درباره جنبه‌های مختلف گسترش مرزهای فکری ذهنی صحبت کردیم و چند تمرین برای شروع مشخص کردیم.

ولی تمام این حرف‌ها تازه شروع مسیر ذهنی ماست. لطفا تمرین‌ها رو جدی بگیرید و اگر برای خودتون، ذهنتون و سرنوشتتون ارزش قائل هستید این مسیر رو با قدرت و جدیت ادامه بدید. تنها با رسیدن به چنین ذهنی می‌تونیم هم خودمون خوشحال باشیم و هم یک جامعه پیشرفته و متمدن داشته باشیم.

برای ادامه این مباحث به شکل جدی و ویژه، دانش مهندسی فکر به شما بهترین و پربازده‌ترین کمک رو می‌کنه. می‌تونید از طریق وبسایت مهندسی فکر، این مباحث رو دنبال کنید و از کارگاه‌های ویژه و منحصر به فرد مهندسی فکر استفاده کنید. توجه کنید که زمان شما محدوده و باید بهترین راه‌ها رو انتخاب کنید تا به بهترین نتایج برسید.

برای ادامه آدرس زیر مراجعه کنید. و یک دوره صوتی ده روزه رایگان دریافت کنید.

mohandesifekr.com/freevoice1

کارگاه‌های ویژه مهندسی فکر می‌تونن قدم بعدی شما در این مسیر باشن که اطلاعات کاملش در وبسایت مهندسی فکر هست.



شخصیت ما



جسم ما



مسیر زندگی ما



Mohandesifekr.com



وبسایت آموزشی مهندسی فکر استاد حکیم



قدرت ذهن ما



کسب و کار ما



روابط ما با دیگران

در روش مهندسی فکر، برای تمامی جنبه‌های زندگی برنامه ویژه و خاصی داریم که در متدهای دیگه به هیچ وجه بهشون توجه نشده. در روش مهندسی فکر به یک فراآگاهی دست پیدا می‌کنیم که در تمامی لحظات و جنبه‌های زندگی اثر مستقیم داره و حتی نگاه ما رو نسبت به همه این مسائل تغییر خواهد داد.

یک قدم اساسی و محکم

دوره معادله طلایی مهندسی فکر

چگونه با ۲۰ ساعت آموزش، مسیر رشد و
موفقیت را در کوتاه‌ترین زمان طی کنیم و
صاحب یک ذهن خلاق و قدرتمند شویم؟

mohandesifekr.com/mohandesifekr1

در این کارگاه، مطالب پیشرفته‌تری برای شما داریم

