

پیروزی بر روزمرگی:

هنر خودانضباطی

پیتر هالینز

مترجم: عارفه رضازاده سواردزی



نشر راوشید

www.ravshid.ir

ISBN : 978-622-8259-31-4



9 786228 258314

سرشناسه : هالینز، پیتر
Hollins, Peter

عنوان و نام پدیدآور : پیروزی بر روزمرگی / نویسنده پیتر هالینز؛ مترجم عارفه رضازاده سوارذری.

مشخصات نشر : کرج: راوشید، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری : ۹۳ ص ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.

شابک : 978-622-8259-31-4

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: Self-Discipline for tedious, boring, and difficult things

موضوع : خودسازی

Self-actualization (Psychology)

بهرزیستی

Well-being

شناسه افزوده : رضازاده سوارذری، عارفه، ۱۳۷۸ - مترجم

رده بندی کنگره : BF۶۳۷

رده بندی دیویی : ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۰۵۵۳۲

عنوان کتاب: پیروزی بر روزمرگی

نویسنده: پیتر هالینز

مترجم: عارفه رضازاده سوارذری

ناشر: راوشید

نوبت چاپ: اول

سال نشر: ۱۴۰۳

شمارگان: ۵۰

چاپخانه/صحافی: شبنا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۲۵۹-۳۱-۴

قیمت: ۱۶۵۰۰۰ تومان

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۶۵۳۷۱۹۴-۰۹۳۶۲۸۰۹۱۸۲

انتشارات راوشید: البرز، کرج، فردیس، تقاطع بلوار بهارن و بلوار امام خمینی، نستر غربی، کوی شهید

شجاعی، پلاک ۳۹ - تلفن: ۰۲۶۳۶۵۳۷۱۹۴

بر طبق قاعده حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۳۸، هر شخص حقیقی یا حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، چاپه پخش یا عرضه نماینده مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



راوشید

www.ravshid.ir

سخن ناشر ۶

سخن مترجم ۷

مقدمه ۸

فصل ۱: کنترل زمانتان را بدست بگیرید ۱۰

روش ۱۷: ۵۲ ۱۰

گام اول: به مدت تقریباً پنجاه و دو دقیقه با تمرکز کامل کار کنید ۱۲

گام دوم: استراحت پانزده دقیقه‌ای ۱۳

گام سوم: تکرار ۱۳

روش چهار ربع ۱۵

برنامه سال دوازده هفته‌ای ۱۹

بلوک‌های استراتژیک و بلوک‌های بافر ۲۰

شاخص‌های پیشگیرانه ۲۱

شاخص‌های پس‌رو ۲۱

گام نخست: تلوین بیانیه چشم‌انداز ۲۱

گام دوم: طراحی برنامه دوازده هفته‌ای خود ۲۲

گام سوم: مدل‌سازی هفته خود از طریق برنامه‌ریزی و مسئولیت پاسخگویی ۲۲

گام چهارم: پیاده‌سازی ثبت نمرات و معیارهای عملکرد ۲۳

گام پنجم: بازنگری و تنظیم مجدد ۲۳

نظریه شیشه ترشی ۲۴

فصل ۲: کنترل اولویت‌ها و تمرکز خود را بدست بگیرید ۲۸

رهایی از بندهای تمهید فرمولی نوین ۲۸

با نتایج بدست آمده چه کار کنیم؟ ۳۱

ساخت توقفگاه ۳۲

ایجاد عادت دو قسمتی ۳۳

- قسمت اول: متوقف کردن اطلاعات خود ۳۳
- قسمت دوم: ارزیابی توقفگاه برای اقدام ۳۴
- تنظیم مرزهای خود ۳۴
- دفترچه نگرانی ۳۵
- عنوان گذاری روزها ۳۶
۱. انتخاب دسته های اصلی ۳۷
۲. تخصیص عنوان ها به روزهای خاص ۳۷
۳. نگارش وظایف مشخص ۳۸
۴. عنوان ها و وظایف را به تقویم خود اضافه کنید ۳۸
- چگونه با امور اضطراری کنار بیاییم؟ ۳۸
- روش مرتب سازی حسابی ۳۹
- گام اول: تنظیم شبکه ۴۱
- گام دوم: مقایسه دو وظیفه اول ۴۱
- گام سوم: سازماندهی مجدد کارها ۴۱
- اولویت بندی نهایی ۴۲
- لزوم فوریت ها دوری کنید ۴۲
- فصل ۳: کنترل خروجی خود را به دست بگیرید ۴۵
- روش ۷۰:۲۰:۱۰ ۴۵
- گام اول: به اجرای مداوم متعهد شوید ۴۸
- گام دوم: ارزیابی خروجی خود ۴۹
- گام سوم: شناسایی آثار استثنایی ۴۹
- یادداشتی درباره کمال گرایی ۴۹
- مدیریت انرژی خود ۵۱
- درک و سازگاری با الگوهای انرژی منحصر به فرد خود ۵۲

۵۲..... ایجاد تعادل: تعیین حداقل و حداکثر اهداف روزانه

۵۳..... به محدودیت‌های بدنتان احترام بگذارید

۵۳..... به تمام منابع انرژی خود توجه کنید

۵۴..... درک اصل عدم تکرار

۵۵..... ردیابی زمان

۵۵..... وظایف خود را به دسته‌های مختلف تقسیم‌بندی کنید

۵۵..... ایجاد الگوها

۵۶..... خودکار کردن وظایف روزمره

۵۶..... خودتان ماهیگیری را یاد بگیرید... یا بهتر از آن، به دیگران آموزش دهید

فصل ۴: کنترل محیط خود را به دست بگیرید..... ۵۸

۵۹..... مبارزه با ابهام با وضوح و قاطعیت

۶۰..... چرا این وظیفه را انجام می‌دهید؟

۶۳..... نوشتن لیست "نبایدها"

۶۶..... خلق یک دستگاه برای پرورش عادات نیک

۷۱..... پاداش‌های داخلی و خارجی

فصل ۵: کنترل احساسات و نگرش خود را به دست بگیرید..... ۷۲

۷۳..... روش مدیریت اهداف و نتایج

۷۶..... تنظیم هیجانی خود

۷۷..... تمرکز عمیق و جستجوگر

۸۰..... یافتن ریتم خلاقانه خود

۸۲..... نکات برجسته روزانه

۸۸..... خلاصه راهنما

سخن ناشر

ما برای خوردن بستنی به خودانضباطی نیاز نداریم؛ بلکه برای انجام کارهای دشوار در زندگی به آن نیاز داریم!

شوربختانه توانایی اجرای کارهای دشوار و پشتکار برای گذر از موانع بطور کامل تعیین‌کننده شرایط زندگی ماست. هر چه اقدام‌های موثرتری صورت دهیم، به موفقیت بیشتری دست پیدا می‌کنیم. اما چطور می‌توانیم چنین مهارتی را در خود پرورش دهیم و نهادینه سازیم؟ تمام خواسته‌های ما در پس کارهای دشوار، خسته‌کننده و ملال‌آور نهفته است. پس بیایید این کتاب را بخوانیم:

«پیروزی بر روزمرگی: هنر خودانضباطی» می‌تواند راهنمای جامع و کاربردی برای رهایی یافتن از ذهن میانبرطلبی است که همواره از شما می‌خواهد راحت‌ترین راه فرار را پیدا کند. مغز ما انسان‌ها طوری سیم‌پیچی شده انرژی ذخیره کند اما در عین حال تمایلی ندارد به خواسته‌های ما برای رسیدن به کامیابی، تناسب اندام، بهرموری شغلی و هزاران هدف شخصی دیگر تن دهد.

خودانضباطی کلید دستیابی به همه خواسته‌های ماست. نکته اینجاست که باید درد و رنج را کنار بزنیم و خیلی ساده آن را به کارهایی تبدیل کنیم که به موفقیت ختم می‌شود. ما همگی می‌دانیم که انگیزه بسیار اهمیت دارد ولی واقعیت اینست که انگیزه خیلی زود محو می‌شود. خودانضباطی می‌تواند ما را از این بازی بی‌نهایت یعنی زندگی دشوار عبور دهد. خودانضباطی و اراده دو خصوصیت برتر انسان هستند زیرا هر خصوصیتی دیگری بر آنها استوار می‌شود. پتر هالینز در کتاب حاضر به بررسی روانشناسی عملکرد حاکم‌تری انسان به مدت بیش از دو دهه پرداخته و از جمله نویسندگان پرمخاطب در این حوزه به شمار می‌رود. او در کتاب «پیروزی بر روزمرگی: هنر خودانضباطی» مطالبی بر پایه همکاری با صدها نفر برای شکوفاسازی ظرفیت‌ها و استعدادهایشان به رشته تحریر درآورده است. نوشته‌های وی همچنین بر اساس یافته‌های پژوهشی دانشگاهی و تجربه‌های حرفه‌ای از مشاوره، راهنمایی و مربی‌گری هستند.

با خواندن کتاب حاضر امیدواریم که فهرست وظایفی که هر روز و هفته باید انجام دهید همیشه کامل شود، دوستان و آشنایان از عملکردتان شگفت‌زده شوند و هرگز دچار اضطراب یا احساس گناه ناشی از عقب‌ماندگی نشوید.

سخن مترجم

همان گونه که باران نرم و بی صدا بر زمین خشک و تشنه می بارد و به زندگی دوباره طبیعت جانی تازه می بخشد کتاب «پیروزی بر روزمرگی - خودانضباطی برای کارهای خسته کننده، کسل کننده و دشوار» اثر پیترو هالینز نیز همچون بارانی شیرین می تواند روح انسان ها را از یکنواختی و کسالت رها سازد و آن ها را به سوی قله های بلندتر تلاش و کوشش هدایت کند زندگی پر از چالش ها و موانع است. گاه در میانه روزگار، به نظر تمام امیدها و آرزوها به زنجیر یأس و ناامیدی اسیر می شوند. در این لحظات، آموختن فنون خودانضباطی، نه تنها یک ضرورت، بلکه یک هنر است. هنری که می تواند در سخت ترین لحظات زندگی، چراغی باشد و راه را برای ما روشن کند.

این کتاب نه به عنوان یک اثر صرفاً نظری، بلکه به عنوان یک راهنمای عملی، شما را به سفری درونی دعوت می کند. سفری که در آن با خودتان رو به رو می شوید و می آموزید که چگونه می توانید بر خستگی، کسل کنندگی و دشواری ها غلبه کنید. پیترو هالینز با نثری شیوا و دلنشین، ما را به کشف قدرت درونی مان می خواند و به ما می آموزد که چگونه می توانیم به خود انضباطی دست یابیم.

در این سفر، خواهید دید که حساسیت به کارهای کوچک و خسته کننده چگونه می تواند به نتایج بزرگ منتهی شود. انسان ها گاهی اوقات قدرت حالت های روحی و تاثیر آن ها بر کارایی خود را نادیده می گیرند. اما نویسنده با فراخواندن تجربیات و مثال های زنده، به ما یادآوری می کند که هر گام کوچکی بخشی از پازل بزرگ تری است که به خلق زندگی ای شادتر و موفق تر منجر می شود.

در این صفحات، رازها و مهارت هایی به شیوای سهل و ممتنع چون نسیم صبحگاهی بر وجود خواننده می وزد. سرمستی از موفقیت های کوچک، شوق و اشتیاق برای چشیدن طعم پیروزی های بزرگ، و تلاشی بی وقفه برای بهتر شدن در دایره ای بی پایان از تلاش ها، همگی در این کتاب به وضوح و زیبایی به تصویر کشیده شده اند.

امیدوارم که خواندن این اثر، همچون نم بارانی باشد که بر دل ها و روح ها بنشیند و شما را به کشف و بروز توانایی هایتان ترغیب کند. بیایید با هم سفر را آغاز کنیم و در سایه آموزش های پیترو هالینز، قدرت خودانضباطی را در زندگی مان تجربه کنیم. این گونه می توانیم به فراتر از آنچه که هستیم، دست یابیم و خاک های کسل کننده روزمرگی را به باغی از امید و تلاش تبدیل کنیم.

پیشاپیش برایتان آرزوی موفقیت و رسیدن به اوج آرزوهایتان را دارم.

- با احترام، عارفه رضازاده سوارذری

مقدمه

چرا این کتاب را انتخاب کردید؟

اگر شما مانند بیشتر انسان‌ها باشید احتمالاً دو نیروی قدرتمند در درون شما در حال کار هستند؛ اول، تمایل صادقانه به بهتر شدن، انجام کارهای بیشتر، نظم‌دهی به امور و بنا کردن یک زندگی مستحکم که بتوانید به‌طور مداوم بر آن تسلط داشته باشید و دوم، آن بخش تنبلی که ترجیح می‌دهد دست از تلاش بردارد.

همه ما خواهان تمرکز شفافه انضباط و تلاش مداوم و متمرکز هستیم که واقعاً تفاوتی در ساختن زندگی‌ای که برای خود می‌خواهیم ایجاد کند و با این حال، آن تنبل در پس‌زمینه دائماً در تلاش است تا با این آرزوهای بزرگ تلقی‌شده در تضاد باشد آیا راهی وجود دارد که این بخش را به کلی کنار بگذاریم؟ آیا می‌توان به زندگی‌ای فوق‌العاده مولد و موفق دست یافت بدون اینکه مجبور به صرف اینقدر تلاش باشیم؟

در این کتاب می‌خواهم با شما کاملاً صادق باشم؛ خواستن موفقیت بدون تلاش دقیقاً همان باور تنبلی است که قرار است آن را پشت سر بگذاریم. هدف این نیست که راهی برای شما پیدا کنیم تا به‌طریقی جادویی، کار سخت را آسان کنید یا خود را قریب دهید که هر چقدر در این مسیر منظم‌تر باشید کارتان راحت‌تر و ساده‌تر خواهد شد. چنین چیزی را به شما نخواهم گفته آن‌هم به دلیلی ساده و آن اینکه چنین باوری اصلاً درست نیست.

حالا که این باور غلط را از سر راه برداشتیم خبرخوش این است که هر چند یادگیری نظم و انضباط نیاز به تلاش دارد اما به‌هیچ‌وجه غیرممکن نیست این مهارتی است که هر کسی می‌تواند بیاموزد صرف‌نظر از اینکه در حال حاضر چقدر تنبل یا بی‌انگیزه هست.

در فصل‌های آینده سعی می‌کنم به شما اثبات کنم که تنبلی و کمبود انضباط در بهره‌وری، در حقیقت ناشی از تلاش ناکافی نیست بلکه نتیجه تلاش‌های نامتمرکز، نامناسب و نامنظم است. به عبارت دیگر، مشکل این نیست که شما انرژی یا اراده کافی ندارید بلکه این است که آن را صرف کارهای نادرست می‌کنید.

در سراسر این کتاب به این اصل به‌عنوان یک داده اولیه توجه خواهیم داشت:

موفقیت دستیابی به اهداف و داشتن انضباط و تمرکز، به معنای به‌کارگیری تلاش‌های شما در زمینه‌هایی است که واقعاً تحت کنترل شما قرار دارند.

عدم خلاقیت و تمرکز، فقدان هدف و انگیزه، به این معناست که در زمینه‌هایی تلاش می‌کنید که هرگز تحت کنترل شما نیستند و نخواهند بود.

بیاید نگاهی دقیق‌تر به مسائلی که (معمولاً) تحت کنترل شما نیستند بیندازیم:

- اقدامات و انتخاب‌های دیگران
- رخدادهای تصادفی خارجی
- قوانین فیزیک
- محدودیت زمانی
- محدودیت‌های طبیعی زیستی
- برای اکثر مردم مسائلی مانند: نیاز به کار کردن، کسب درآمد، پرداخت صورت‌حساب‌ها، حفظ بهداشت اولیه و تأمین نیاز غذایی خود

بیاید با دقت بیشتری به مواردی بپردازیم که تحت کنترل شما هستند:

- زمان و مدت انجام کارها
- اولویت‌گذاری کارها
- نگرش شما نسبت به انجام کارها
- میزان کاری که انجام می‌دهید
- میزان تأثیری که اجازه می‌دهید محیط اطراف بر شما بگذارد

بنابراین، اگرچه هیچ‌یک از ما نمی‌توانند این حقیقت که در طول روز همیشه بیست و چهار ساعت وجود دارد را تغییر دهد، اما ما می‌توانیم کنترل این ساعات را بدست بگیریم.

هیچ‌یک از ما نمی‌تواند از وجود وظایف و کارهای آزاردهنده‌ای که در زندگی باید انجام دهیم جلوگیری کند، اما می‌توانیم کنترل کنیم که چگونه این کارها را انجام دهیم و نسبت به آن‌ها چه نگرشی داشته باشیم. هیچ‌یک از ما نمی‌توانیم جهانی که پر از حواس‌پرتی، آشفتگی و پر دردسر است را کنترل کنیم، اما می‌توانیم کنترل آنچه که به آن توجه‌مان را معطوف می‌کنیم، آنچه که به آن «نه» می‌گوییم و چگونگی مدیریت مسیرمان را در این آشفته‌بازار بدست بگیریم.

با انضباط بودن به معنای داشتن یک زندگی آسان یا یافتن یک رمز تقلب برای سبک زندگی نیست که شما را بدون هیچ زحمتی به تمام نتایج مطلوب برساند بلکه با انضباط بودن مربوط به استفاده آگاهانه و بالغانه از تلاش و استفاده ماهرانه از آزادی ذاتی برای انتخاب است.

هیچ کتابی در این کره خاکی نمی‌تواند زندگی موفق و قابل قبولی را بدون زحمت به افراد بدهد، اما این کتاب شاید راهکارهای بهتری ارائه دهد: راهبردهای اثبات شده برای اطمینان از اینکه تلاشی که می‌کنید به هوشمندانه‌ترین، استراتژیک‌ترین و کارآمدترین شیوه ممکن انجام می‌شود.

اگر آماده‌اید که کنترل مسائل بااهمیت را بدست بگیرید، به مطالعه این کتاب ادامه دهید، تمام آنچه که نیاز است، اراده برای قبول مسئولیت تجربه‌تان، فراتر رفتن از منطقه راحتی و امتحان کردن راههای جدید است.