

# سیستم IPL

## هدفگذاری



آموزش هدفگذاری با ترکیبی از جدیدترین متدها با بهره گیری از سیستم فعال کننده ی مشبک مغز

## مسیر درآمذزایی



صفر تا صد روش شروع کسب و کار بدون سرمایه اولیه و مسیر کسب درآمد از ۶۰ هزار تومان تا ۶۰۰ میلیون

## دیسپلین

۷ تکنیک معجزه آسا برای جدا کردن انجام کارها از انگیزه و اراده جهت پایبندی به مسیر و مفض استمرار



## معرفی سیستم IPL



IPL سیستمی برای بهبود بهره وری در زندگی میباشد. در این جلسه به موارد تأثیرگذار (روی بهره وری شما پرداخته میشود.

## طراحی سیستم IPL



برای انجام دادن کارها ، به جای مساب کردن روی انگیزه، باید راهکار سیستماتیکی طراحی کنیم که منجر به مفض استمرار ما شود.

## اهمالکاری



دوپامین یا همان هورمون لذت، عامل تمایل ما به انجام کارهاست. بر همین اساس، در این جلسه تکنیکی برای رفع اهمالکاری به شما آموزش داده میشود .



فصل اول:

# هدفگذاری

# روش SMART

اسم‌ارت SMART اختصار این کلماته:

**Specific**: مشخص، هدف باید روشن و واضح باشد.

**Measurable**: قابل اندازه‌گیری، هدف باید قابل اندازه‌گیری باشد.

**Attainable/Achievable**: دست‌یافتنی، هدف باید دست‌یافتنی باشد.

**Realistic**: واقع‌گرایانه، هدف باید واقع‌گرایانه باشد.


**Timely/Time Bound**: هدف باید در محدوده زمانی مشخص، تعیین شود.


دو مورد بهش اضافه کنیم: **SMARTER**


**Evaluate**: ارزیابی کردن، هدف باید قابل ارزیابی باشد.


**Reward**: پاداش، بابت پیشرفت‌هایی که در مسیر دارید به خودتان هدیه بدهید.


مثال‌ها: 


لاغر کردن. 


کم کردن 10 کیلو وزن طی سه ماه و رسیدن از وزن 70 به 60 کیلو. 

پهلدار شدن. 

رسیدن از درآمد 5 میلیون به 15 میلیون طی دو ماه. 

کسب محال طلای المپیک. 

می‌فواهم با دوی 100 متر زیر 9.7 ثانیه محال طلای المپیک را در سال فلان به‌دست آورم. 

توی کتاب بنویس تا اتفاق بیفتد میگه: 

مغز نمی‌تواند واقعیت را از تفیلات و تصورات تشفیص دهد. پس آنچه تجسم می‌کنید می‌تواند مغز را به سوی مقصدی که رویایش را در سر دارید هدایت کند.

### سیستم فعال کننده مثبتک مغز:

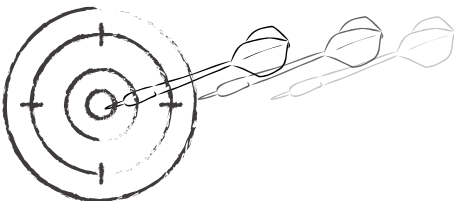
مغز شما از ویژگی خاصی به نام سیستم فعال کننده مثبتک برخورداره. این سیستم نوعی فیلتر مغزیه که به ذهن کمک می‌کنه بتونه روی چیزهای مهم تمرکز کنه و داده‌های نامربوط و محرک‌های غیر ضروری رو نادیده بگیره.

مثال: 

اگه مادر باشید احتمالاً این مسئله رو بارها تجربه کردید. شما می‌تونید صدای گریه کودکتون رو از اتاق‌های دیگه بشنوید اما ممکنه، صدای قطاری که چند لحظه قبل از نزدیکی سافتموتون عبور کرده رو نشنیده باشید. درواقع مغز با فیلتر کردن صداهای اضافی، اجازه میده صدای مهم و اصلی رو دریافت کنید.

چه طور از سیستم فعال کننده مثبتک مغز به نفع فوادمون استفاده کنیم...؟ باید به مغزمون یاد بدیم محرک‌هایی که به هدف مورد نظرمون منتهی نمیشن رو فیلتر کنه. مغز چطور میتونه هدف رو تشفیص بده؟ با نوشتن هدف توسط شما!

اگر اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت فوادمون رو بنویسید، میتونید به مغزتون یاد بدید هرچی در مسیر رسیدن به اهداف و آرزوهای شما نیست رو فیلتر کنه، تا ضمیر نافود آگاهتون، متی اگر فوادمون ندونید، توی مسیر تمقق اهدافتون عمل میکنه...!







نوشتن به شما، تصویر واضح و شفاف از اهدافتون میده.

مثل رانندگای که داره با شیشه‌ی کثیف رانندگی میکنه و جلوش رو درست نمیبینه .

اما به محض تمی کردن شیشه، مسیر برارش شفاف و واضح میشه و با اطمینان و سرعت بیشتری به مسیورش ادامه میده.

و از همه مهم تر..!

چون مسیر برارش شفاف شده، میتونه تشخیص بده حرکتش در راستای رسیدن به مقصده یا داره بیراهه میره..؟!

**ثبت نکردن اهداف و نگاه نکردن بهشون، مثل سفر رفتن بدون دانستن مقصده..!**  
ممکنه به هیچ جایی نرسی یا به هرجایی که برسی، معنای خاصی برات نداره..!

حالا وقتشه ۱۰ مورد از اهدافتون رو با مزیتات به زمان مال بنویسید و مس رسیدن به هرکدوم رو توصیف کنید.



مثال:

داشتن یه فونهِ ی بزرگ و قشنگ. ❌

من یه فونهِ 150 متری سه فوبه توی منطقه سه تهران در مملهی ونک دارم که نوسازه و طبقه‌ی بالاست و ویوی پارک رو داره. پنجره‌های قدی داره و بسیار نورگیره و من هرروز صبح که دافلاش از فواب بیدار میشم مس توانمندی دارم و میدونم که میتونم به سایر اهدافم هم برسم. این فونهِ برای من، پر از مس فوب و آرامشه و نگاه کردن به جزئیاتش بهم مس قدرت

میده... ✓



## هدفگذاری

۱۰ مورد از اهدافتون رو با جزئیات به زمان‌مال بنویسید و مس رسیدن به هرکدوم رو توصیف کنید.

# هدفگذاری

A large rectangular area with a black border, containing numerous horizontal dotted lines for writing.

## اولویت بندی:

### تکنیک اول:

از فودت پیرس ففن ترین اتفافی که طی 5 سال آینده میتونه توی زندگیم بیفته چیه؟  
و بررسی کن اگر امسال روی کدوم یکی از اهداف لیستت تمرکز کنی، بیشتر در راستای تصویرت  
از زندگی رویایی آینده ت فواهد بود؟

### تکنیک دوم:

اگر فقط میتونستی یکی از تمام این اهداف رو برای یک سال پیش رو انتخاب کنی، کدوم بود؟

### تکنیک سوم:

زمانی که احساست رو موقع رسیدن به اهداف توصیف میکردی و مینوشتی، احساس مربوط به  
کدوم هدف ت برات جذاب تر و قشنگتر بود؟

## Strategic planning process



Quantive

طبق تحقیقات، بیش از ۹۷٪ مردم جهان در دنیا هدفگذاری ندارند و تنها ۳٪ از مردم در دنیا دارای هدفگذاری مکتوب و مشخص هستند.

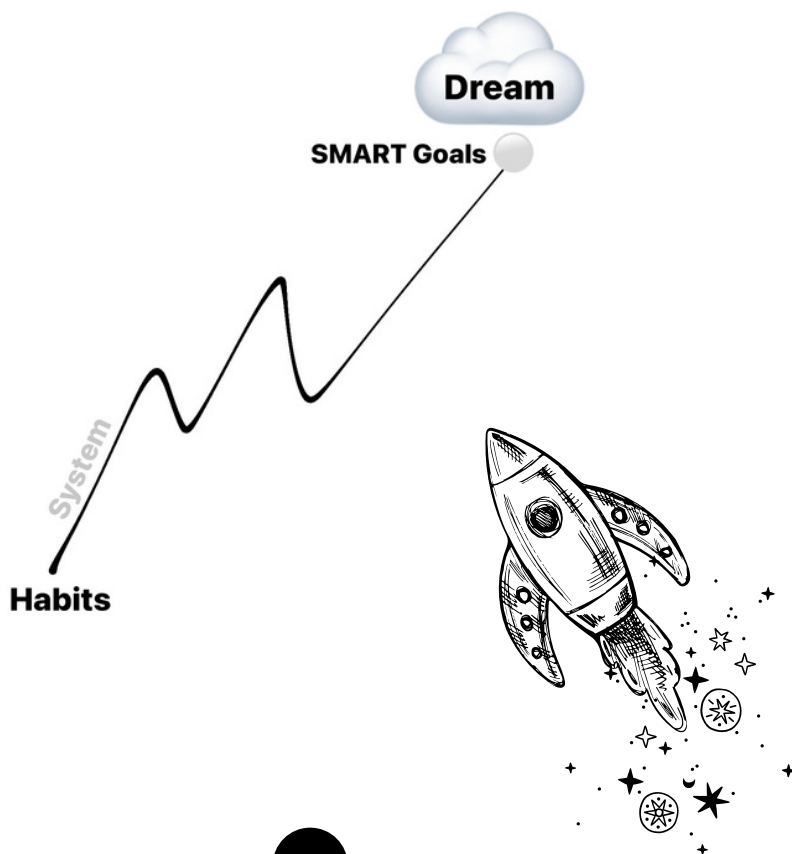
و همچنین تحقیقات نشان میدهد از هر ۱۰۰ نفری که برای سال جدید خود برنامه ریزی می‌کنند، ۹۲ نفر تلاشی در راستای رسیدن به اهدافشان انجام نمیدهند.

همه‌ی آدم‌ها رویا دارند.

۳ درصد آدم‌ها هدفگذاری دارند.

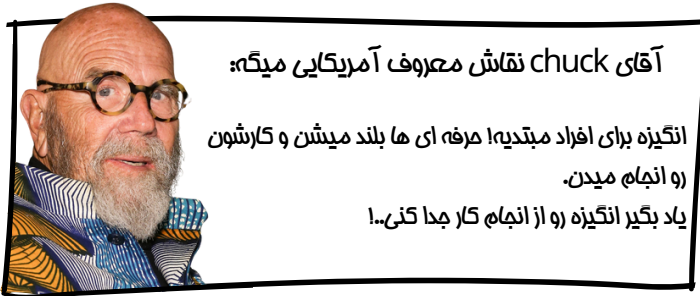
به ندرت آدم‌هایی هستند که عادت‌هایی را دنبال کنند که در راستای رسیدن به اهدافشان است.

و تقریباً هیچکس سیستم ندارد! ❌





## افسانه‌ی انگیزه رو دور بریز!..



یعنی انجام دادن یا ندادن کارها، وابسته به انگیزه داشتن یا نداشتنت، نباشه!..

مغزت رو عادت بده که داشتن انگیزه، موصله و مود فوب، از انجام دادن کار جداست!  
یعنی میتونم امروز مود فوبی نداشته باشم و بی‌موصله و بی‌انگیزه باشم اما باز هم  
کار/درس رو عالی پیش ببرم.

چه طور چنین چیزی ممکنه؟  
وقتی به جای معیار انگیزه، بر اساس موارد زیر تصمیم به انجام دادن یا ندادن کارها بگیری:

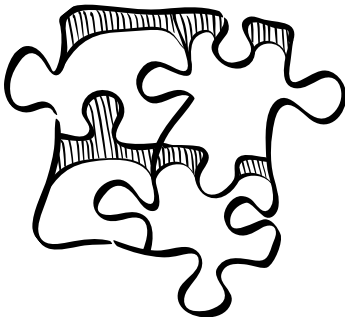
-معیار سلامتی

-تعهد به مسیر

-ارزش قائل شدن برای آینده

-معیار مال فوب در بلندمدت

-دیسپلین



## دیسپلین چیست؟

خود انضباطی، انجام کاری که باید انجام بدی در زمانی که باید، چه بقوای چه نقوای! سخت ترین قسمت کار، شروع کردنش. اگر موفق بشی شروعش کنی، احتمالا تا جای قابل قبولی پیش میری...

مثل چرخ سنگینی که روی جاده قرار داده و اولش باید به نیروی زیادی بهش وارد کنی تا راه بیفته. اما بعدش متی بدون اضافه کردن نیروی بیشتری، خودش به حرکتش ادامه میده.

### ۱. تکنیک گول زدن مغز

اگر امروز موصله نداری بری باشگاه، با خودت بگو باشگاه نمیرم اما دوش قبل از باشگاهم رو میگیرم. دوش رو که گرفتی، بگو باشگاه نمیرم اما کیف باشگاهم رو میچینم. وسایلت رو که جمع کردی بگو باشگاه نمیرم اما لباس هام رو میپوشم. و در نهایت وقتی همه ی این کارها انجام بشه، باشگاه رفتن خیلی برات راحته و دلت نمیدانز!

### ۲. قانون ۲ دقیقه

با خودت عهد ببند کارهایی که فقط دو دقیقه طول میکشه رو بدون فکر و بدون برنامه ریزی انجام بدی.

## تمرین

۴ مورد از این کارها رو لیست کن:

۱. آویزون کردن لباس ها به چوب لباسی، وقتی از بیرون برمیگردی فونه.

۲. شستن لیوانی که همون لحظه باهش آب خوردی.

۳.

۴.

۵.

۶.



همچنین اگر موصلهات نماید کاری رو انجام بدی، خودت رو وادار کن فقط دو دقیقه بهش بپرداز. با خودت بگو فقط دو دقیقه اش رو انجام میدم و ولش میکنم (گول زدن مغز). وقتی شروعش کنی و دو دقیقه انجامش بدی، احتمال اینکه ادامه ش بدی، خیلی بیشتره..!

## تمرین

۴ مورد از این کارها رو لیست کن:

1. مرتب کردن اتاقم.

2. دیدن دوره آموزشی

3.

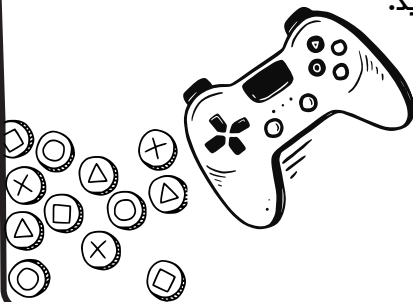
4.

## ۳. the winner effect (اثر برنده)

اگر ما به موفقیت های کوچیکی برسیم، از لحاظ جسمی و رومی برای موفقیت های بزرگتر آماده میشیم.

مثلا زمانی که چند سوال اول امتحان، راحت باشه، اعتماد به نفس بیشتری پیدا میکنیم و با مس بهتری امتحان میدیم.

یا اگر دقت کرده باشید، مراحل اول بازی ها، به شدت راحت هستن و همین باعث میشه از پسشون بر بیاید و بازی رو ادامه بدید.



⚠ اشتباه رایج:

دنبال تغییر بزرگ و ناگهانی هستید! ❌  
از فردا ۵ صبح بیدار میشم، ورزش رو شروع میکنم، روزی ۲۰ صفحه کتاب میفونم و رژیم غذایی رو هم رعایت میکنم!!

واقع گرایانه هدفگذاری کنید: ✓  
برای شروع، فردا فقط ده دقیقه زودتر بیدار میشم و همونجا توی تفت، پندتا حرکت کششی انجام میدم. ۱۰ صفحه کتاب میفونم و موقع نهار، دو قاشق کمتر از حالت معمول.

## تمرین

باتوجه به مثال بالا، ۳ تصمیم کوچک بسیار ساده برای یک هفته پیش رو یادداشت کن.  
این تصمیم ها باید در راستای رسیدن به لیست اهداف شما، علی الفصوص هدفی که به عنوان اولویت مشخص کردید، باشد. (مجموع شود به فصل اول-هدفگذاری)

## 4 قانون زنجیر:

از به کمترین معروف پرسیدن چه طور به اینجا رسیدی؟  
گفت چندسال پیش تصمیم گرفتم روزی یک لطفه بنویسم و هیچ وقت این زنجیر رو قطع نکردم..!

اگر کاری رو به صورت تدریجی و مداوم انجام بدی و فقط یک روز قطعش کنی، مغز آمادگی اینو پیدا میکنه که روزهای بعدی هم انجامش ندی....

با توجه به هدفی که اولویت شما بوده، یک کار ساده که قابلیت تکرار هر روزه داشته باشد و حداکثر ۱۵ دقیقه زمان ببرد و در هر شرایطی (حتی زمان بیماری، سفر، مهمانی و...) بشه انجامش داد، برای خودت تعریف کن:

مثال:  مفاظ کردن روزی ۵ لغت انگلیسی از روی دفترچه لغاتم

این تکنیک رو به صورت ذهنی انجام نده! ممتا جایی ثبتش کن. مثلا اون کمترین، هر روز تقویم دیواریش رو علامت میزد.

## تمرین

### 5 تئوری فستگی تصمیم گیری:

ظرف اراده‌ی ما محدوده و در روز تعداد محدودی تصمیم می‌تونیم بگیریم. هرچی توانمون رو برای تصمیم‌های کم ارزش تلف کنیم، انرژی کمتری برای انجام کارهای اصلیمون می‌مونه...! از شب قبل تصمیم بگیر که فردا قراره با اسنپ بری یا ماشین خودت، تصمیم بگیر قراره چه لباسی رو با چه کفشی بپوشی و....



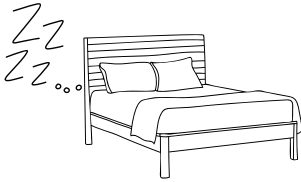
## کاتر ممیط

ممیط، دلیل انجام فیلی از کارهاست!

اگر روی تخت بشینی و کتاب بخونی، خوابت میگیره!

وقتی میری کتابفونه، احتمال اینکه کتاب بخونی، بیشتر از زمانیه که داخل فونه هستی!

پس ممیطت رو بر اساس هدفی که اولویت امسالت بود و بر اساس عادت‌هایی که میخوای ایجاد کنی طراحی کن.



مثال: 

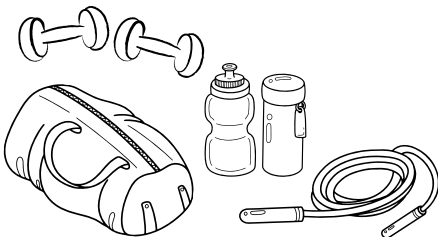
میخوای شیرینی رو از رژیم غذایی‌ت حذف کنی، یه دوره‌ی آموزشی تا آخر هفته تموم کنی و با اجرا کردنش به درامدی برسی که ماشین بگیری.

پس دفعه‌ی بعدی که رفتی خرید، چیزهای شیرین نفر که داخل فونه نداشته باشی و از ظرفیت اراده‌ت استفاده نکنی! 

دوره آموزشی که میخوای ببینی رو شب قبل از خواب، روی لپ‌تاپ باز کن و لپ‌تاپ رو روی میز اتاقت بذار. همچنین دفتر و خودکاری که برای یادداشت برداری دوره نیاز داری رو هم آماده کن و کنار لپ‌تاپ قرار بده. تا که فردا صبح که بیدار شدی، فقط در لپ‌تاپ رو باز کنی و شروع کنی به دیدن دوره و یادداشت برداری.

این کار مشابه تکنیک گول زدن مغزه که متالاش رو برای باشگاه رفتن داشتیم.

یعنی وقتی مهمی شرایط پیشاپیش فراهم شده، احتمال انجام دادن کار، بالاتر میره...



## 7. اثر زیگاریک:

خانم زیگاریک به روز به روز به رستورانی اتریشی رفته بوده که با پدیده جالبی روبه‌رو میشد. اون متوجه شد که پیشفروخته‌ها به طرز فارق‌العاده‌ای تمامی سفارشهای مشتری‌ها رو حفظ می‌کنن و بدون نوشتن سفارش‌ها تا زمانی که غذای مشتری‌ها آماده بشه، سفارش‌ها از ذهنشون خارج نمیشه. اما نکته‌ی جالب برای زیگاریک این بود که با فاصله‌ی کوتاهی از تمویل غذا، همه چیز از ذهن اون‌ها پاک میشه.



خانم بلوما زیگاریک (Bluma Zeigarnik)  
دانشمند و روانشناس روسی

خانم زیگاریک در آزمایشگاه روانشناسیش از گروهی از افراد خواست تا به مجموعه‌ای از سوالات پاسخ بدن. در مین انجام تکلیف از برقی از اونها خواسته شد تا تکلیف رو نیمه‌کاره رها کنن و سایرین تا انتها به انجام تکلیف پرداختن. سپس از همه در مورد سوالات پرسیده شد. افرادی که تکلیف رو نیمه‌کاره رها کرده بودن به احتمال بیشتری سوالات را به خاطر می‌آوردن.

بعد از این قضیه، آزمایش جالب دیگه‌ای انجام داد که نتیجه‌ی اون، اثر زیگاریک نام گرفت.



این روانشناس افراد مختلف در رده‌های سنی مختلف را به دو گروه تقسیم کرد  
برای گروه اول یک فیلم سینمایی جالب و جذاب نمایش داد و اجازه داد این افراد تا آخر این فیلم  
رو نگاه کنند.  
در آزمایشی دیگر برای گروه دوم همون فیلم پخش شد ولی به مخاطبها اجازه داده نشد آخر فیلم  
رو ببینن. درست در جایی که همه انتظار داشتن ببینن نتیجه چی میشه، پخش فیلم متوقف شد.  
بعد از چند روز این دو گروه از افراد دعوت شدن و در مورد فیلم از اون‌ها سوالاتی پرسیده شد.  
نکته بسیار جالب این بود که گروه دوم که فیلم رو تا آخر مشاهده نکردن، جزئیات بسیار بیشتری  
به خاطر داشتن.

نتیجه‌ای که از این آزمایش گرفته شده و اثر زیگاریک نام داره، اینه که:  
"کارهای نیمه‌تمام دائماً ذهن انسان را به سوی خود جذب می‌کنند و هم‌چنین مغز انسان  
تکالیف ناقص، ناکامل و چالشی را در مقایسه با تکالیف کامل، به مدت طولانی‌تری به‌خاطر  
می‌سپارد، چرا که سعی می‌کند با فکر کردن به آن‌ها رفع ابهام کند و به یک رضایت درونی برسد!"



## سه نتیجه گیری مهم:

- 1- کارهای نیمه تمام تان را در سریع ترین زمان ممکن تکمیل کنید.  
کارهای ناقص، انرژی زیادی از ذهن می‌گیرند و توان آن را مستهلک می‌کنند.
- 2- تا مد امکان چند کار را با هم پیش نبرید زیرا توان ذهنی، درگیر اثر زیگاریک می‌شود.  
اگر قرار است چند کار را محقق کنید، برنامه ریزی زمانی و مکتوب برایشان داشته باشید و  
اگر کار ناتمامی دارید یا قرار است چیزی را به ذهن بسپارید، متماً آن را روی کاغذ بنویسید.  
یادداشت کتبی، این پیام را به مغز می‌دهد که نیازی نیست خود را درگیر نگهداشت  
اطلاعات کند و بدین ترتیب، اثر زیگاریک شکل نمی‌گیرد.

۳- از آنجایی که طبق اثر زیگاریک، مغز درگیر کارهای نیمه تمام میشود و تمایل دارد کاملشان کند، میتوانید از این اصل، برای گول زدن مغزتان استفاده کنید.

💡 مثلا بعد از اتمام یک قسمت از دوره ی آموزشی که طبق برنامه ی امروزتون باید میدیدیدش، چند دقیقه از قسمت بعدی دوره که جزو برنامه ی فرداتون هست رو هم ببینید. اینجوری فردا تمایل بیشتری به دیدن ادامهی اون قسمت دارید و پشت گوش نمیندازید.

هدف از تمام این تکنیک ها چی بود؟

مذخ عواملی مثل انگیزه و اراده! هدف این بود که متی بدون داشتن اراده و انگیزه، وادار بشیم کاری که باید رو در زمانی که باید، انجام بدیم و دیسیپلین رو ایجاد کنیم.

اگر یاد بگیری انرژی لازم برای انجام دادن هرکاری رو به حداقل ممکن برسونی تا کمترین میزان اراده رو لازم داشته باشه، راحت تر به برنامه ت متعهد میمونی.

- مثلا خاموش کردن گوشی و گذاشتنش بیرون از اتاق
- نفییدن فوراکی های مضر و عدم وجودشون در دسترس ما
- گذاشتن باتری آب روی میزمون
- آماده کردن شرایط دیدن دوره آموزشی از شب قبل
- نیاوردن نوشابه سر سفره غذا
- تنظیم قرارهای کاری برای صبح زود





فصل سوم:

# معرفی سیستم IPL



## معرفی سیستم IPL:

IPL=Improve productivity in life

بهردهوری=productivity

بهردهوری یعنی به دست آوردن حداکثر سود ممکن با بهره‌گیری و استفاده بهینه از نیروی کار، توان، استعداد و مهارت نیروی انسانی، زمین، ماشین، پول، تجهیزات، زمان، مکان و...  
به منظور ارتقای رفاه در زندگی.  
بهردهوری، نسبت کار انجام شده به کاری که باید انجام می‌شده هستش.  
پس IPL سیستمی برای بهبود بهره‌وری در زندگیه. ✓

## موارد اثرگذار روی افزایش بهره‌وری:

### اثر آگاهی

مغز ما محافظه‌کاره!

و همیشه در جهت حفظ وضعیت موجود عمل میکنه. به خاطر همینکه که تغییر کردن برامون سخته!  
مغز ما از زمان اجدادمون، به دنبال بقاست. پس فکر میکنه هر تغییری، خطرناکه و میمونه  
وضعیت موجود رو حفظ کنه تا بقای تو به خطر نیفته

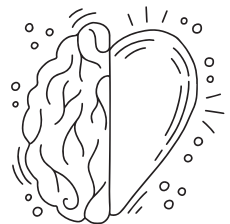
به خاطر همینکه مثلاً وقتی میخوای دوره آموزشی تهیه کنی، کلی شک و تردید به سراغت میاد:

-تکنه مدرس فوب نباشه!

-تکنه نتیجه نگیرم!

-تکنه ادامه ندم و رهاش کنم!

ولی کسی که به سافت‌کار مغزش آگاهه، معیار تصمیم‌گیریش متفاوت میشه و به این زمره‌ها  
توجهی نداره!.



## تمرین

مداخل ۳ مورد از چیزهایی که میدونی به سلامتت، اما مغزت داره تو رو دچار شک و تردید میکنه، بنویس:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

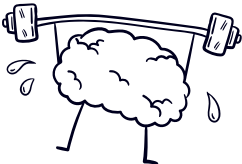
.....

.....

.....

## اثر ذهنیت:

باورها چه طور به وجود میان...؟  
پیام های پرتکرار دیداری و شنیداری  
اگر امروز از فونۀ بیرون بری و به نفر تو خیابون بهت بگه مریض به نظر میرسی، باورت نمیشه  
چون فودت میدونی مریض نیستی!  
اما اگر چند نفر دیگه هم همین رو بهت بگن، کم کم کاملاً باورت میشه...  
باورهای محدودکننده هرکس متفاوته. مال فودت رو شناسایی کن و با جملات تأکیدی،  
هرروز به چنگشون برو..!





## تمرین

برای هر کدوم، جمله‌ی تأکیدی طراحی کن:

۱-

۲-

۳-

۴-

۵-

۶-

۷-

مالا به دفتر مخصوص شکرگزاری و جملات تأکیدی بردار و هر جمله رو برای یک روز هفته در نظر بگیر و اون روز ۱۰ بار از روی اون جمله بنویس و همزمان تصویرسازی کن توی ذهنت.



## اثر استمرار

نتیجه حاصل استمرار.

روز اولی که باشگاه میری، حتی اگر تمام حرکت ها رو درست انجام بدی و رژیم غذایی رو رعایت کنی هم، وزن کم نمیکنی و عضله تشکیل نمیشه!

ترم اولی که وارد رشته پزشکی میشی، حتی اگر توی تمام امتحانات، نمره کامل بگیری هم نمیتونی عمل جراحی انجام بدی!

توقع داشتن نتیجه توی مدت زمان کوتاه مثل این میمونه که دونه ای توی خاک بکاری و هفته بعد به خاطر اینکه تبدیل به درخت نشده و بهت میوه نداده، ناامید بشی و رهاس کنی!!

تصور کن داخل یک گودال هستی و هرروز کمی گودال رو پر میکنی تا بالاتر بیای تا از گودال خارج بشی. بعد از سه روز، هنوز از گودال خارج نشدی، اما تلاشت هدر نرفته که! بخشی از گودال پر شده و اگر ادامه بدی، نجات پیدا میکنی....

## اثر اولویت

نتیجه حاصل اولویت های تونه.

اولویت هر چیزی که باشه، همون توی زندگیت جاری میشه.

## تئوری red car:

اگر الان ازت بپرسم امروز توی خیابون، ماشین قرمز دیدی یا نه، احتمالاً میگی ندیدم یا میگی نمیدونم، ممکنه دیده باشم. اما بعد از این مکالمه، وقتی توی خیابون باشی، توجهت به هر ماشین قرمزی که رد میشه، جلب میشه و متوجه تعداد زیادی ماشین قرمز میشی!.

## اثر عادت

**نتیجه حاصل عادت های تونه.**

تعریف عادت: رفتار تکرار شونده‌ای که فرد در آن مستقر شده، یعنی انجام آن، جزئی از شخصیت و روتین عادی فرد شده است. از کجا بفهمیم کدام کارها برای ما تبدیل به عادت شده؟ از اون جایی که انجام ندادن اون کار برای ما سخت تر از انجام دادنش باشه..!

چه طور عادت های مثبت رو جایگزین عادت های منفی کنیم؟  
**با حذف محرک های منفی و جایگزین کردن محرک های مثبت**  
\* رجوع بشه به تکنیک های ایجاد دیسیپلین، به خصوص "اثر میما"


## اثر روتین

روتین یک فرد موفق:  
نوشتن، نوشتن و نوشتن..!  
تمرکز، تمرکز و تمرکز..!

**ویژگی هایی که برای طراحی روتینتون باید لحاظ بشه:**

۱) متناسب با (ومیات فودتون باشه، نه تقلید از دیگران!  
۲) قابلیت تکرار هرروزه داشته باشه.

یعنی مثلا سه ساعت ورزش سنگین شاید تونه توی روتین باشه،  
اما ده دقیقه مرکات کششی بعد از بیدار شدن از خواب میتونه باشه. ✓  
۳) داخل روتینتون متما فوندن و نوشتن باشه، چون به ذهنتون نظم میده.

مثلا روتین فود من اینارو داره: 

مطالعه چندصفحه کتاب، برنامه ریزی روزانه، شکرگزاری و جملات تأکیدی  
۱۴) با یه روتین آرمانی و سنگین شروع نکنید! ✗

مثلا فعلا فقط به مطالعه روزی ۱۰ صفحه کتاب و شکرگزاری متعهد بشید.

بعد از یک هفته، یه مورد دیگه هم اضافه کنید و همینجوری کم کم فودتون رو عادت بیدید.

۵) موارد روتین باید پشت سر هم انجام بشن و بینشون فاصله نباشه.



## روتین پیشنهادی:

۱. گذاشتن ساعت خارج از اتاق یا با فاصله ی قابل توجه نسبت به تخت خواب (عدم استفاده از ظرفیت اراده برای بیدار شدن)
۲. وجود یک لیوان آب ولرم کنار تخت و نوشیدنش به محض بیداری (کمک به رفع خواب آلودگی)
۳. بلافاصله بعد از بیداری، مرتب کردن رخت خواب (کمک به بازگاری مغز و حذف محرک خواب!)
۴. خاموش بودن گوشی و نبودنش در محیط اتاق (کمک به شروع روتین بدون مواس پرتی)
۵. نوشتن جمله ی تأکیدی اون روز، به تعداد ۱۰ بار (رفع باورهای محدودکننده در درازمدت)
۶. شکرگزاری مکتوب (در جهت لذت بردن از مسیر و استقرار در مسیر فراوانی)
۷. مطالعه چند صفحه از یک کتاب مفید (در راستای یادگیری)

## موارد پیشنهادی برای اضافه کردن به روتین صبح:

- دوش آب سرد (در جهت رفع خواب آلودگی و سلامت بدن)
  - ۱۰ الی ۱۵ دقیقه نرمش سبک یا حرکات کششی (در جهت رفع خواب آلودگی و سلامت بدن)
  - مشاهده یک قسمت دوره آموزشی (در راستای یادگیری)
  - ده دقیقه رقص با موزیک مورد علاقه تون (برای مس خوب و ترشح دوپامین)
- ....۹

### جف بزوس - مؤسس آمازون

تأکید بر ۸ ساعت خواب

بیدار شدن بین ۷ تا ۸ صبح و بدون زنگ ساعت

ورزش، صبحانه و شروع ساعت کاری از ۱۰ صبح



### ایلان ماسک - کارآفرین حوزه تکنولوژی

۶ ساعت خواب و بیدار شدن ۷ صبح

دوش گرفتن و رفتن به سرکار

جلسات ۵ دقیقه‌ای با همکاران



یه روتین ساده شامل نهایتا سه جزء برای هفته پیش رو طراحی کنید:

یادآوری از (از فصل قبل):

⚠ اشتباه رایج: دنبال تغییر بزرگ و ناگهانی هستید..!

از فردا ۵ صبح بیدار میشم، ورزش رو شروع میکنم، روزی ۲۰ صفحه کتاب میفونم و رژیم غذایی رو

هم رعایت میکنم!!

واقع‌گرایانه هدفگذاری کنید:

برای شروع، فردا فقط ده دقیقه زودتر بیدار میشم و همونجا توی تخت، چندتا حرکت کششی انجام

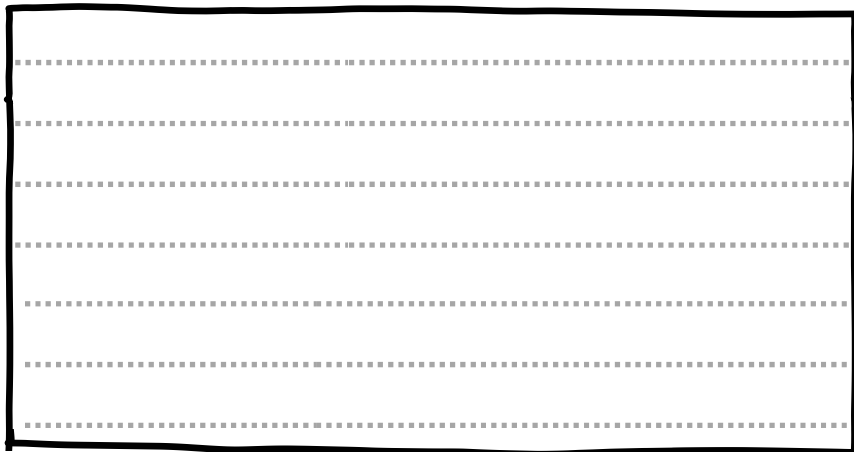
میدم. ۱۰ صفحه کتاب میفونم و موقع نهار، دو قاشق کمتر از حالت معمول، برنج میخورم....

یادآوری ۲ (مورد چهارم ویژگی‌های روتین):

(با یه روتین آرمانی و سنگین شروع نکنید!

مثلا فعلا فقط به مطالعه روزی ۱۰ صفحه کتاب و شکرگزاری متعهد بشید.

بعد از یک هفته، یه مورد دیگه هم اضافه کنید و همینجوری کم کم خودتون رو عادت بدید.





به روتین کامل، با الگوگیری از "روتین پیشنهادی" با رعایت ۵ ویژگی گفته شده، برای هفته های آینده طراحی کنید:

⚠ نکته ی بسیار مهم: بهتره این روتین، بیشتر از ۳۰ الی نهایتا ۹۰ دقیقه (بسته به شرایط و برنامه فودتون) از شما زمان نگیره. وگرنه انجام دادنش سخت میشه و تکرار پذیریش کم میشه.

روتین هرچی کوتاه تر و ساده تر باشه و به اراده ی کمتری نیاز داشته باشه بهتره. ✓

کارهای زمانگیر و سخت تر رو از روتین ثابت جدا کنید و توی برنامه هفتگیتون قرار بدید.

چون توی رعایت برنامه ی روزانه، لزوما قرار نیست همه ی کارها هرروز، پست سر هم و

بلافاصله بعد از بیداری انجام بشه و انعطاف بیشتری داره.

۱.	
۲.	
۳.	
۴.	
۵.	
۶.	
۷.	
۸.	
۹.	
۱۰.	

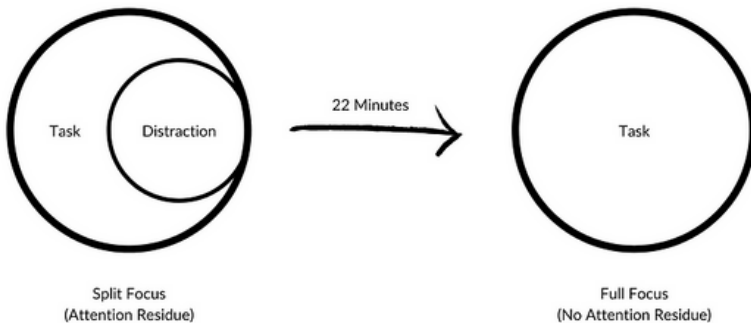
## اثر آیین شروع

همون گول زدن مغز یا شرطی کردنش با انجام روتین مربوط به هر کار خاص که توی فصل قبل با مثال باشگاه بهش پرداخته شد.

## اثر پسماند توجه

“هنگامی که شما در مین انجام کار A به سراغ کار B می‌روید، توجه و هواس شما بلافاصله به دنبالان نمی‌آید و پسماندی از توجه و هواس شما همچنان مشغول کار اولیه باقی می‌ماند.”

### Attention Residue: Why Distractions Decrease Cognitive Performance





فصل چهارم:


# طراحی سیستم IPL



همه‌ی آدم‌ها (روی) دارند.  
 3 درصد آدم‌ها هدف‌گذاری دارند.  
 به‌ذرت آدم‌هایی هستند که عادت‌هایی را دنبال کنند که در راستای رسیدن به اهدافشان است.  
 و تقریباً هیچکس سیستم ندارد!.

برای انجام دادن کارها و پایبندی به برنامه‌ریزی، به‌جای مساب کردن روی انگیزه، انرژی و حافظه،  
 باید **راهکار سیستماتیک** طراحی کنیم.

یعنی شرایط رو طوری طراحی کنیم که امکان نداشته باشه کار مورد نظر انجام نشه!.

مثلاً هدفمون اینه که پس اندازمون فرج نشه. 

به‌جای درگیر کردن نیروی اراده، اگر مسابی توی بانک باز کنیم که رمز اینترنتی و رمز پویاش،  
 فعال نباشه و کارت بانکیش رو هم نگیریم، نمیتونیم به‌راستی و توی روزمره‌مون ازش  
 فرج کنیم! و پس‌اندازمون مفظ میشه.

یا مثلاً هدفمون اینه که صبح‌ها وقتی ساعت زنگ میزنه خاموشش نکنیم و به خوابمون  
 ادامه ندیم! پس ساعت رو بیرون از اتاق بذاریم که مجبور بشیم برای خاموش کردنش  
 کاملاً از جامون بلند بشیم و از محل خواب دور بشیم و خوابمون بیره.

## فصل "دیسپلین" رو به خاطر دارید..؟

که چه طور با تکنیک های مختلف، انجام دادن یا ندادن کار رو از انگیزه جدا کردیم..؟

## مبتم "روتین" رو به خاطر دارید..؟

که چه طور سیستم منسجمی برای شروع رزمون طراحی کردیم؟  
مالا وقتش رسیده که برای اهدافمون برنامه ریزی کنیم و برای برنامه مون، سیستمی طراحی کنیم  
که باعث بشه بهش پایبند بمونیم.  
هدفی که به عنوان اولویت امسال انتخاب کردید رو با جزئیات و زمان رسیدن بهش، مجدداً اینجا بنویسید:

.....  
.....  
.....  
.....

امساساتی که با رسیدن به این هدف تجربه خواهید کرد رو هم اینجا به خودتون یادآوری کنید:

.....  
.....  
.....  
.....



## مالا باید هدف رو بشکنیم..!

یعنی از خودمون پرسیم در پایان هر ماه از سال باید به کجا رسیده باشیم؟  
و کاملاً واقع گرایانه پاسخ بدیم.

برای مثال:

**هدف:** فوندن ۲۰۰ صفحه کتاب در موزهی توسعه فردی طی یک سال



**پایان ماه اول:** رسیدن به صفحه ۱۰۰ از کتاب "۷ عادت مردمان موثر"

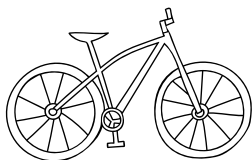
**هدف:** کاهش ۱۵ کیلو وزن و رسیدن از وزن ۸۷ به ۷۲ طی یک سال



**پایان ماه اول:** ۱۲ اجلسه باشگاه رفته باشم، به وزن ۸۴ رسیده باشم، حجم غذای

از وعدهای ۲ اقاشق برنج، کم کم به ۸ قاشق برنج و تثبیت بشه و... و...

**پایان ماه دوم:** هفته‌ای دو بار دوچرخه‌سواری هم اضافه شده باشه، روزی ۷۰۰ کیلوکالری بسوزونم، عادت کنم توی هر وعده ۶قاشق برنج بخورم و تا پایان ماه به وزن ۸۱ رسیده باشم.



**هدف، رسیدن به سود ۱۰۰ میلیون در ماه طی یک سال فعالیت در اینستاگرام با فروش پوشاک**

**پایان ماه اول:** تأمین محصول، امداث پیج اینستاگرام، گذروندن به دوره آموزشی مربوط به تولید محتوا و فروش در اینستاگرام (برای مثال دوره محتوای پولساز) و سافت مذاقل ۵ پست به صورت تمرینی

**پایان ماه دوم:** انتشار ۱۲ پست در اینستاگرام و طراحی هفته‌ای ۵ مجموعه استوری هدفمند (در راستای رسیدن به ۲۰۰۰ فالوور اول)

**پایان ماه سوم:** انتشار ۱۲ پست در اینستاگرام و طراحی هفته‌ای ۵ مجموعه استوری هدفمند و اختصاص دادن ۸۰ درصد از سود به تبلیغات و رسیدن به ۵۰۰۰ فالوور.

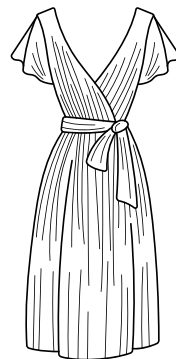
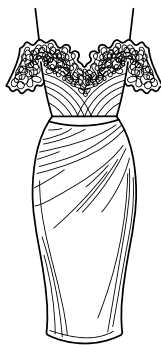
**پایان ماه چهارم:** اگر فرض کنیم ماشیه سود هر لباس، ۲۰۰ هزار تومان است.

**انتشار ۱۶ پست در اینستاگرام و طراحی هفته‌ای ۵ مجموعه استوری هدفمند و اختصاص دادن ۸۰ درصد از سود به تبلیغات و رسیدن به مذاقل سه فروش در (روز) یعنی حدوداً ۸ میلیون سود**

...

**ماه دوازدهم:**

برگزاری دو جشنواره تخفیف در ماه و فروش ۲۵۰ لباس در هر جشنواره ) به دست آوردن ۱۰۰ میلیون سود.



## تمرین

هدف‌رو به اجزای کوچکتری تقسیم کن و مدافرت برای ۳ ماه آینده تعیین کن که قراره به چه دستاوردهایی در راستای هدف‌ت رسیده باشی یا چه اقدام‌هایی در پایان هر ماه انجام شده باشه و چه نتایجی به دست اومده باشه.

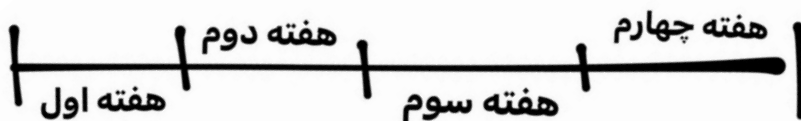
**اولویت بندی**

**اهداف ماه جاری من**


	اهداف من	گام‌های عملیاتی	مهلت دستیابی	
هفته اول ماه				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
هفته دوم ماه				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
هفته سوم ماه				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
هفته چهارم ماه				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>



مالا وقتشه از این هم بیشتر ریز بشیم و برنامه‌ریزی رو با جزئیات بیشتر داشته باشیم. اهداف ماهانه رو بین هفته‌های هر ماه تقسیم کنید تا مشخص بشه در پایان هر هفته باید چه مواردی تیک فورده باشه. و بعد بر اساس اون، برنامه‌ی هرروز از هفته رو مشخص کنید. (در مقیقت همون برنامه‌ریزی هفتگی)





# Weekly PLANNER

MAKE IT  
HAPPEN

MONTH: \_\_\_\_\_ GOAL: \_\_\_\_\_

<p>MONDAY _____</p>	<p>TUESDAY _____</p>	<p>WEDNESDAY _____</p>
<p>THURSDAY _____</p>	<p>FRIDAY _____</p>	<p>SATURDAY _____</p>
<p>SUNDAY _____</p> 	<p>NOTES</p> <p>—————◆—————</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	

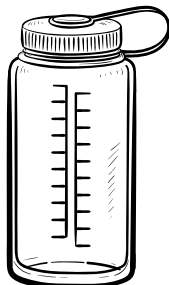


فصل پنجم:

اهدائکاری



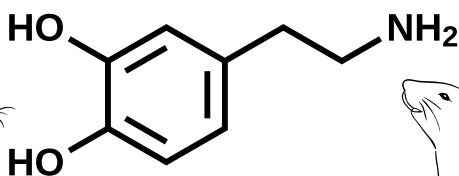
اگر عملی، دوپامین کمی ترشمی کنه، تمایلی به انجامش نداریم و برعکس... هر عاملی که پیشبینی کنید با انجامش، پاداش آنی دریافت میکنید (مثل دیدن ویدیوهای طنز در اینستاگرام که باعث خنده و سرگرمی شما میشه)، دوپامین بیشتری در بدنتون آزاد میکنه. اما در رابطه با کارهایی که نتایجشون آنی مشخص نمیشه و درلظه پاداشی بابتشون دریافت نمیکنید (مثل فوندن ۰ اصفه کتاب)، مغز دوپامین زیادی آزاد نمیکنه.



چیزهایی که دوپامین زیادی آزاد میکنن:  
 - نوشیدن آب وقتی خیلی تشنه هستیم.  
 - خوردن غذای چرب و فست فودی  
 - مصرف مواد مخدر  
 - هکت کردن مداوم گوشی

دوپامین هورمونی است که ما را وادار میکند چیزی را بخواهیم. این خواستن و تمایل است که به ما انگیزه بلند شدن و انجام دادن کارها را میدهد. اگر شما هنوز تردید دارید که چقدر دوپامین قدرتمند است، اجازه بدید برنی از آزمایشهایی را که عصب‌شناسان بر روی موش‌ها انجام داده‌اند به شما نشان دهیم.

پژوهشگران الکترودهایی را در مغز موش‌ها کار گذاشتند. هر زمان که موش اهرم کار گذاشته در محیط آزمایشگاه را میکشید، دانشمندان بفش سیستم پاداش مغز موش را تحریک میکردند. نتیجه این شد که موشها علاقه بسیار شدیدی به این کار پیدا کرده بودند و ساعت‌ها پشت سر هم اهرم را میکشیدند. آنها حتی از غذا خوردن و متی خوابیدن نیز دست کشیده بودند و فقط اهرم را میکشیدند تا زمانی که از فستگی غش کنند. اما بعد دانشمندان روند کار را برعکس کردند.



آنها ترشح دوپامین را در مرکز پاداش مغز موشها مسدود کردند. در نتیجه، موش‌ها آنقدر سست و بی‌حال شدند که حتی برای آب خوردن نیز از جای خود بلند نمیشدند. آنها حتی غذا هم نمیخوردند و هفتگی هم نمیکردند. اصلاً میل به هیچ‌کاری نداشتند. میشد گفت موش‌ها میل به زندگی را از دست داده بودند.

با این حال اگر غذا به طور مستقیم در دهان آنها قرار میگرفت، آن را میخوردند و از آن لذت میبردند. آن‌ها فقط انگیزه لازم برای بلندشدن و انجام این کار را نداشتند.

حالا با شنافتی که از عملکرد این هورمون پیدا کردیم، چه‌طور میتونیم انجام دادن کارهایی که برامون فسته‌کننده هستن رو راحت تر انجام بدیم و عادت اهمالکاری رو برطرف کنیم؟ با گرفتن روزهی دوپامین!! البته این اسمیه که من روش گذاشتم و در اصطلاح علمی‌تر، بهش سم‌زدایی دوپامین یا دیتاکس دوپامین (Dopamine detox) می‌گن.

#### چه‌طور این کار رو انجام بدیم؟

یک روز را برای خودتان مشخص کنید. در آن روز از انجام هر نوع فعالیت تمریک‌کننده‌ای که مقدار زیادی دوپامین در مغزتان آزاد میکند دوری کنید. شما باید از ورود مجب بالای از دوپامین به مغزتان جلوگیری کنید و به گیرنده‌های عصبی دوپامین اجازه دهید ترمیم شوند.

**⚠️ نکته:** اگر از اعتیاد به مواد مخدر یا هر ماده اعتیادآور دیگری رنج می‌برید متماً از یک متخصص کمک بگیرید. چرا که ممکن است دچار درگیری‌های جسمی و رومی شده باشید و انجام چنین پاکسازی‌هایی به شما آسیب وارد کند.



برای یک روز کامل باید سعی کن تا حد امکان سرگرمی اندکی داشته باشی.

از اینترنت یا هر تکنولوژی دیگری مثل تلفن همراه یا کامپیوتر استفاده نکن. ✕  
شما اجازه نداری به موسیقی گوش بدی یا هله هوله بفوری. اساساً قراره تمام منابع ایجاد لذت بیرونی (External pleasure) را برای یک روز به طور کامل حذف کنی. قراره خیلی زیاد کسل بشی. با این حال، اجازه دارید این فعالیت‌ها را انجام دهید:

1. قدم بزن.

2. مدیتیشن کن و با افکارتان تنها باش.

3. درباره زندگی و اهدافت فکر کن.

4. ایده‌هایی که به ذهنت میرسه رو بنویس؛ نه روی گوشی یا کامپیوترت بلکه روی یک برگ کاغذ. ممکنه انجام این کارها خیلی سخت باشه و شاید از هودت پرسی؛ بطور ممکنه این کار جواب بده. اینطور به قضیه نگاه کن. فرض کن تمام وعده‌های غذایی را در بهترین رستوران شهرت خوردی. در نتیجه اتفاقی که می‌افته، اینه که آن وعده‌های خیلی خوب تبدیل به سطح انتظار طبیعی شما از غذا میشن. اگر کسی به شما یک ظرف برنج ساده تعارف کنه، شما احتمالاً دستش رو رد میکنی. دلیلش هم اینه که اون غذا به فوشم‌رگی وعده‌های روزانه شما فوشم‌زه نیست.

حالا اگر در یک جزیره دور افتاده گیر کرده و گرسنه باشی، اون ظرف برنج دیگه اونقدر هم بد به نظر نمیرسه. این دقیقاً کاریه که سم‌زدایی دوپامین انجام میده. این سم‌زدایی، بدنت رو از تمام لذت‌هایی که به طور معمول دریافت می‌کنه، خالی می‌کنه و در نتیجه به انجام فعالیت‌هایی که لذت کمتری دارن تمایل بیشتری پیدا میکنی.

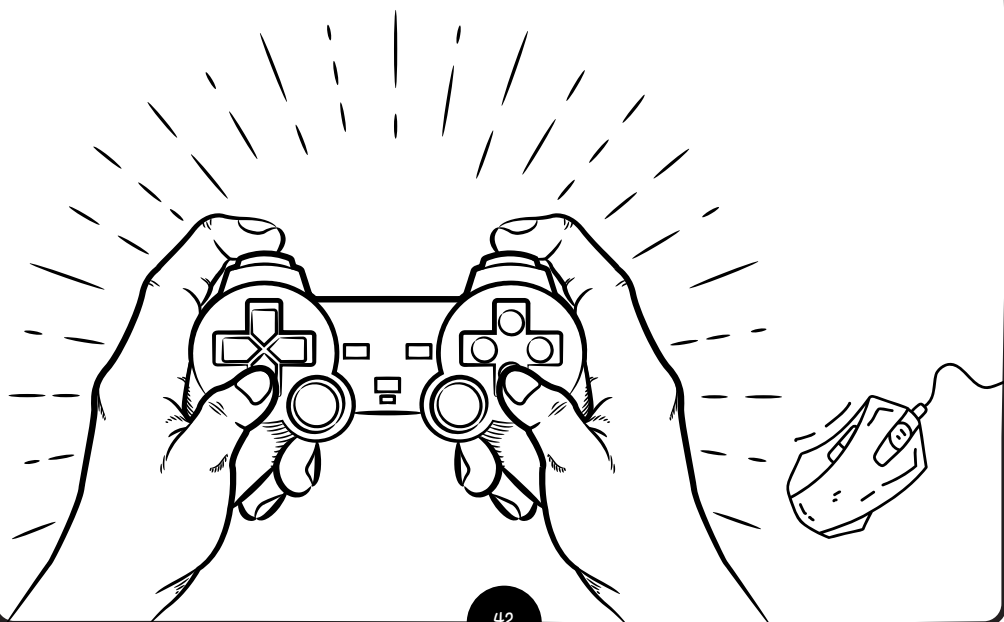
ساده‌تر بگم، دوپامین دیتاکس جواب میده؛ چرا که شما اونقدر موصلت سرمیره که انجام کارهای کسل‌کننده برایت لذت‌بخش میشه. حالا اگر هم نفوای این کار رو با این شدت انجام بدی و هودت رو از همه لذت‌ها محروم کنی، می‌تونی یک سم‌زدایی در مقیاس کوچکتر انجام بدی.



یک روز از هفته رو انتفاع کن و در آن روز انجام یکی از فعالیت‌های با دوپامین بالا را به طور کامل حذف کن.

این فعالیت میتونه هر چیزی باشه. از چک کردن گوشیت در تمام طول روز گرفته تا بازی‌های ویدئویی، تماشای سریال پشت سر هم، خوردن هله‌هوله، گشتن در شبکه‌های اجتماعی و... از الان، یک روز کامل در هفته باید از انجام آن کار بپرهیزی. شما همچنان میتونی کارهای دیگه‌ای رو انجام بدی، اما فعالیتی که انتفاع کردی فط قرمز شماسست و نباید انجامش بدی. ❌

بله، موصلت کمی سر میره، اما هدف هم همینه. شما به گیرنده‌های عصبی دوپامین اجازه بده تا خودشون را از مقدار زیاد دوپامینی که به طور غیرطبیعی در مغزت آزاد شده، ترمیم کنن. کسل شدن نیز شما را به انجام کارهای دیگه در آن روز سوق می‌دهد. کارهایی که به طور معمول انجام آنها را عقب می‌اندازی؛ چون به اندازه کافی دوپامین آزاد نمی‌کنن. اما از آنجایی که موصلت سر رفته است، انجام این کارها برایت رامت‌تره.





## به خودت جایزه بده

دوری از رفتارهایی که دوپامین بالایی آزاد میکنند هر چند وقت یک بار خوب است. اما به صورت ایده‌آل، شما باید از انجام این کارها به‌طور کامل دوری کنید یا حداقل تا جای ممکن آن‌ها را کمتر انجام دهید.

در عوض می‌توانید با انجام کارهایی که برای شما سود بیشتری دارند، دوپامین بیشتری نیز دریافت کنید. به‌علاوه، فعالیت‌های با دوپامین بالا می‌توانند به عنوان انگیزه‌ای برای انجام فعالیت‌هایی باشند که در بلندمدت برای شما سودآور خواهند بود. به بیان دیگر، شما می‌توانید فعالیت‌هایی که دوپامین بالایی آزاد میکنند رو به عنوان یک جایزه برای انجام یک فعالیت سخت در نظر بگیرید. بعد از انجام فعالیت‌های روزانه مانند تمیز کردن خانه، خواندن کتاب، تمرین پیانو، ورزش کردن ... و

**می‌توانید «در آخر روز» مقداری فعالیت با دوپامین بالا انجام دهید.**

در اینجا واژه‌های کلیدی، «در آخر روز» و «بعد از...» هستند. اگر اول فعالیت با دوپامین بالا را انجام دهید، دیگر مس و مال انجام کار با دوپامین پایین را نخواهید داشت؛ چرا که دیگر به اندازه کافی برای شما انگیزه ایجاد نمی‌شود. بنابراین همیشه اول با کارهای سخت شروع کنید بعد از آن به خودتان اجازه انجام فعالیت‌های با دوپامین بالا را بدهید. ✓





مثال: می‌توانید به ازای انجام هر یک ساعت کار با دوپامین پایین به خودتان، ۵ دقیقه کار با دوپامین بالا در پایان روز جایزه بدهید. در این صورت اگر مثلاً ۸ ساعت کار با دوپامین پایین انجام دهید، در پایان روز دو ساعت برای انجام فعالیت با دوپامین بالا خواهید داشت.

البته این نکته مائز اهمیت است، که اگر به چیزی که سلامت شما را در خطر قرار می‌دهد اعتیاد دارید، نباید آن را به عنوان یک جایزه در نظر بگیرید. ⚠️

در عوض، یک جایزه متفاوت در نظر بگیرید که به اندازه آن فعالیت مضر نباشد. کاری که ارزش تلاش کردن را داشته باشد.

اما اشتباه نکنید. این کار به تنهایی کافی نیست و بهتر است بعضی روزها به طور کامل از انجام کارهایی با دوپامین بالا بپرهیزید. ⚠️

پس اگر دچار اهمالکاری هستید، سمزدایی دوپامین از مغزتان را هر چه سریعتر شروع کنید. خودتان را از مجسم بالا و غیرطبیعی دوپامین دور کنید یا مذاقل خودتان را با تناوب کمتری در معرض آن قرار دهید. فقط در این صورت است که فعالیت‌های عادی روزانه با دوپامین پایین برایتان دوباره هیجان‌انگیز خواهند شد و فواید توانست آنها را برای زمان طولانی‌تری انجام دهید.

همه ما تا حدی معتاد به دوپامین هستیم و این یک اتفاق خوب است؛ چرا که دوپامین ما را به رسیدن به اهدافمان و بهبود خودمان سوق می‌دهد. اما این به شما بستگی دارد که تصمیم بگیرید دوپامین‌تان را از کجا دریافت کنید. آیا می‌فروشید آن را از چیزهایی دریافت کنید که به شما سود نمی‌رسانند؟ یا از کارهایی که شما را به اهداف بلندمدت‌تان سوق می‌دهند؟

انتخاب با شماست. ✓

(رها طاعتی)

