

چک لیست اجرایی: تست جنون | میزان دیوانگی شما چقدر است؟

❑ ارزیابی نتایج گذشته

بازخورد نگرفتن از شکست‌ها، منجر به تکرار چرخه باطل و خطاهای شناختی می‌شود.

اقدام: یک شکست اخیر را بنویسید و دلیلی متفاوت با قبل برایش پیدا کنید.

❑ تغییر الگوهای تکراری

مغز بهینه‌ساز است و به تکرار عادت‌های قبلی برای حفظ انرژی تمایل دارد.

اقدام: امروز یک کار روزمره را به روشی کاملاً متفاوت انجام دهید.

❑ خروج از منطقه امن

رشد در خارج از منطقه راحتی اتفاق می‌افتد؛ جایی که استرس سازنده داریم.

اقدام: یک کار یا تماس سخت که مدت‌ها به تعویق انداخته‌اید را انجام دهید.

❑ طراحی استراتژی جایگزین

نوروپلاستیستی مغز با ایجاد مسیرهای عصبی جدید از طریق رفتار متفاوت تقویت می‌گردد.

اقدام: برای رسیدن به هدف‌تان، سه راهکار کاملاً جدید روی کاغذ بیاورید.

❑ ثبت داده‌ها و بازخورد

اندازه‌گیری دقیق عملکرد، سوگیری‌های تاییدی را کاهش و واقع‌بینی را افزایش می‌دهد.

اقدام: یک چک‌لیست روزانه بسازید و هر شب نتیجه اقداماتتان را تیک بزنید.

❑ تغییر محیط فیزیکی

نشانه‌های محیطی محرک اصلی عادت‌ها هستند و تغییر آن‌ها رفتار را عوض می‌کند.

اقدام: چیدمان میز کار یا محیط مطالعه خود را به شکل محسوس تغییر دهید.

امتیاز من (از ۶): | تاریخ اجرا:/...../.....

گام بعدی: دوره چهار گام موفقیت

خروج از جنون تکرار نیازمند تغییر عادت و افزایش اراده است. در این دوره مسیر صحیح تغییر و موفقیت را می‌آموزید.

شروع تسلط بر موضوع



امیرحسین حامدی / نویسنده، پژوهشگر، سخنران، کارآفرین و مدیر وبسایت بهارمن

