

بسمه تعالی

افراد موفق چه گامهایی برای رسیدن به اهداف بر میدارند؟
بزرگترین راز افراد موفق چیست؟
دو نکته بسیار مهم برای رسیدن به آنچه می‌خواهیم چیست؟

www.Ahanrobayezehn.com

هفت گام ساده برای رسیدن به موفقیت



alizadeh

www.Ahanrobayezehn.com

آهنربای ذهن دات کام

۷ گام ساده برای موفقیت



دوست خوب من سلام

می دونیم که همه ما دوست داریم و می‌خواهیم فردی موفق باشیم. اگر چه هرکسی تعریف خاص خودشو از موفقیت داره و همه ما به سمت هدف یا اهدافی که دوست داریم به اونها برسیم , تلاش میکنیم.

این می تونه هر چیزی باشه ؛ از وارد شدن به دانشگاه خوب یا تبدیل شدن به یک مدیر توانا و یا دستیابی به موقعیت های بهتر مادی و معنوی و یا تحصیلات در مراتب بالاو...

انسان توانایی رؤیابافی واز اون مهمتر توان به حقیقت رسوندن اون رؤیاها رو داره است.

می خوام تو دوست خوب من بدونی که هرچیزی که تو ذهنت به صورت واقع بینانه تنظیم کردی که بدست بیاری ,امکان پذیر وشدنیه .

من نمی خوام جزء افرادی باشم که می‌گن هرچیزی ممکنه. در واقع همه ما دارای محدودیت هایی هستیم

ولی محدودیت های عمدی ذهن ما بسیار بسیار بیشتر از اون هایی که اغلب وجود داره.

شما می تونین به رویاهای خودتون برسین، شما می تونین به اهدافتون برسین و شما می تونین یک انسان موفق باشید! این فقط کمی صبر، پشتکار، و پایبندی به گام های ساده ای را می خواد که می تونید از امروز شروع به برداشتن آنها کنید.

بین دوست من ،موفقیت یک چیز بزرگی نیست که منتظرش باشی ، یکدفعه اتفاق بیافته یا انجام نشه موفقیت نقطه اوج یک گروه از کارها و اقدامات کوچکتره که به پیروزی نهایی منجر میشه. بعنوان مثال هیچ ورزشکاری حتی بهترین آنها یکدفعه این تواناییهای شگفت انگیز در ورزش خودش رو بدست نیاورده بلکه با یادگیری مهارتهای اساسی و تمرین به اون رسیده.

مهم نیست که فعالیت چقدرسخته، و هدف یا موفقیت تو هر موردی چقدر دور از دسترس نشون میده ، شما می تونید با تقسیم کردن و جزء به جزء کردن هدف و موفقیت بهش برسین . و این کار شدنیه درست مثل یه پازل که وقتی دونه بدونه قطعاتشو کنار هم میگزارین در نهایت یه طرح سخت و مشکل رو بدست می آیین.

امروز می خوام به تکه های اون قطعات پازل پردازم ؛ و ۷ گام ساده به تو دوست خوبم نشون بدم برای موفقیتی که امروز دارم. این مراحل، کوتاه اما بسیار قدرتمند هستند و می تونند زندگی تو رو تغییر بدن؛ اگر به اونا پایبند باشی.

الان موقعیتی پیش اومده که رویاهاتو به واقعیت تبدیل کنی و شروع به زندگی موفق کنی که خواهانش هستی. پس اجازه بده شروع کنیم.

(و به یاد داشته باش دوست من اگه مثل این گزارشها وآگاهیها برای زندگی بهتر رو دوست داری، [از عضویت تو خبرنامه شگفت انگیز موفقیت در سایت من اطمینان حاصل کن](#)).



گام اول: اطراف خود را تغییر دهید.

بین دوست من؛ همه ما دارای دوستان و افرادی هستیم که دوستشون داریم. بعضی از اونها به طور فعالانه قادرند به ما در رسیدن به اهدافمون کمک کنند در حالی که بعضی دیگشون ممکنه قادر به کمک نباشند و یا حتی ممکنه یک ضرری به پیمودن راه موفقیت ما برسونه.

محیط اطراف ما میتونه شامل این سه قسمت باشه

اول : افرادی که با ما زندگی میکنند.

دوم : محیط کاری ما

سوم: رؤیاها و خواسته های ما و اونچه که خودمون هستیم و میخوایم.

محیط اطراف ما میتونه واقعا در زندگی ما تأثیر گذار باشه و دو محیط متفاوت میتونن از عوامل اصلی رسیدن به رویاها و یا فقط در اون رویا ها بودن باشه.

در ابتدا با افرادی شروع کن که اطراف تو محصور کردن و باهات زندگی میکنن. و بعدا افراد دیگه که تو زندگیت هستند و کمابیش باهاتشون ارتباط داری. از محیط کار بگیر تا خویشاوندان و دوستان و...

به یاد داشته باش دوست من هر دو بسیار مهم هستن و به تغییر کوچیک واقعاً می تونه باعث تفاوت بزرگی در تواناییت برای موفقیت بشه.

بین دوست خوب من وقتی که با تمام شور و اشتیاق دنبال هدف و موفقیتی هستی و تمام وجودت لبریز از عشق به رسیدن به اونه .تصور کن به دوستت یا به فامیل یا هر کس دیگه ای که تو زندگیت هست به جمله منفی بهت بگه یا تو ذوقت بزنه و از ادامه مسیر بعلت دشوار بودنش تو رو بترسونه. و دلسردت کنه . چه حالی بهت دست میده .البته با قوی بودن و اعتماد بنفس و اراده لازم میشه به جلو رفت ولی این جور افراد و تفکراتشون مثل سنگریزه تو راه جاده موفقیت میمونن و سرعت مسیر رو میگیرن و البته افرادی که با ما تو به مدار باشن و از ما حمایت هم بکنن .سرعت ما رو بیشتر میکنند.

با این حال لازم نیست افرادی رو که به طور خاص در حرکت ما بسوی یک زندگی موفق سودمند نیستند رو طرد کنیم ولی نیاز داره که در مورد مدت زمانی که با اونها صرف میکنیم به فکری بکنیم.وهمچنین برنامه ای بزاریم برای صرف کردن زمان خودمون با افرادی که میتونن به ما در رسیدن به رؤیاهمون کمک کنن. وقتی که ما در تلاش برای پیشرفت در زندگی هستیم، اغلب نیاز به وصل کردن خودمون به افرادی رو داریم که همین حالا در حال حرکت هستنند .که به چرخ های ما تبدیل بشن . این افرادی که شما خودتون رو با اونها احاطه کردید، تفاوت میون ساکن موندن و یا پیشرفت رو به جلو رو می سازند.

دوست من ، مطمئنم که این گفته را شنیدی که اگر می خواهید اندازه یک انسان را دریافت کنید، به دوستان نزدیک او نگاه کنید. حقایق بسیاری در این گفته وجود داره .

دوستان واقعی، تو رو به سوی جلو سوق میدن . اونها یک گوش دلسوز؛ یک دست نوازش کننده نیرومند و یک مسیر در جهت درست هستنند. اونها تو رو به سمت بالا می کشن؛ به جای اینکه به سمت پایین ببرند، و اونها همیشه به جای تمایل مخفیانه برای شکست تو، تمایل به موفقیتت دارن.

دوست خوب من ، این انواع دوستی ها، و تلاش برای پیدا کردن اینجور دوستیها، زمان بر هستنند ولی به من اعتماد کن؛ اونها کاملاً ارزشمند هستنند.

برای پیدا کردن گروه درست افراد، اونهایی رو جستجو کن که این خصوصیات رو دارن :

- هدف محور

- به پیش رونده

- سختکوش

- فروتن

- با تمرکز

- مهربان

- شجاع

این دسته افراد در حال پیمودن به سمت بالا هستند و این ویژگی ها بیشتر از اون چیزی ین که افراد بتونن همشو داشته باشند. واقعاً یک لحظه رو برای فکر کردن در مورد هریک از این ها و افرادی که اطرافت هستند و ممکنه این خصوصیات رو داشته باشن، در نظر بگیر و اگر لازم باشه، اونها رو بنویس .

این ها همه ویژگی هایی هستند که تو دوست من، برای موفق شدن روزانه احتیاج داری و اون گروه همسو و هم مداریه که بایستی درستش کنی . این ها صفات برنده ها هستن؛ اونهایی که به جلو پیش میرن و زندگی هایی رو ایجاد می کنند که می خوان.

حالا که افرادی که در اطرافت هستند رو مورد بحث قرار دادیم ، اجازه بده افرادی دیگه رو هم مورد بحث قرار بدیم که تو دوست خوب من ، می بایستی از اونا دوری کنی .

از چنین افرادی دوری کن :

- سخن چین ها

- دروغگوها

- افراد شاکی و معترض

- افراد با ذهنیت قربانی

- افراد تنبل

- افرادی که احساس می کنند دنیا ، چیزی به اونا مدیونه .

- افراد منفی

- افراد خسیس

- افراد ترسو

همه این افراد ممکنه تو جایی از زندگی با تو باشن .و ممکنه تو دوست من با چنین افرادی احاطه شده باشی که اینجور خصوصیات رو داشته باشن و یا اینکه چند تا از این خصوصیات تو خودت هم باشه . وبدون که با در کنار اونا بودن تو رو عقب نگه میداره و تو رو از رسیدن به اهداف دور میکنه . و ممکنه اصلا قید هدف و موفقیت رو بزنی .

ممکنه جداشدن از این افراد و این رفتارها سخت باشه ، چون یکدفعه بوجود نیومدن ویواش یواش در زندگی وارد شده و رشد کردن ولی با کمی تلاش تو دوست من میتونی اگه در وجود خودت هم این صفات وجود داره و همچنین از این افراد و رفتارها و خصوصیات بدشون نجات پیدا کنی .

بعضی از اهداف می تونند تو هر جایی انجام بشن. مثلا اگر تو دوست خوب من بخوای وزن رو کم کنی و غذای سالم بخوری تو هر جا که زندگی میکنی و یا تو هر شهر یا شهرستان در کشور که باشی ، میتونی انجامش بدی. ولی اگه می خوای یه مدیر ماهر بشی میتونی تو جایی که زندگی میکنی شروع کنی ولی باید مقدار پیشرفت تو شهرهای بزرگ و یا جای دیگه ای که فرصت بهتری به تو رو میده هم در نظر بگیری.

اگر تو در مناطق روستایی زندگی می کنی، تبدیل شدن به یک مدیر ممکنه سخت باشه .و از طرف دیگه ، اگه در حال زندگی در یک شهر بزرگ هستی، فرصت ها برای موفقیت هم خیلی بیشتر میشه.

محل سکونت می تونه موجب تفاوت بین موفقیت یا شکست ما باشه ، و هرچند ممکنه ناراحت کننده باشه،

ممکنه نیازمند به ترک کردن اون برای رسیدن به رویاهات باشی .

میدونم که نقل مکان کردن میتونه استرس زا باشه ولی بایستی اون رو با مقدار موفقیتی که میتونیم باهاش بدست بیاریم سبک سنگین کنیم و اگه واقعا میخوایم موفق باشیم و رویاهامون رو دنبال کنیم باید تصمیم خودمونو بگیریم یه تصمیم قاطع .

می خوام اینجا به نمونه از تغییر مکان جهت موفقیت رو در مورد یکی از دوستانم مثال بزنم. اون تو به شرکت تو شهرستان محل سکونتش مشغول کار بود در قسمت حسابداری ۵ سال کار کرد ولی وقتی متوجه شد که دیگه امکان رشد بیشتر تو اون شرکت وجود نداره و خودش هم چون علاقه به پیشرفت داشت و از سکون و روزمرگی خوشش نمی اومد و حتی درآمد بیشتر مدنظرش بود با من مشورت کرد و بهش راه رو نشون دادم که اگه واقعا دنبال این موضوع هستی باید تصمیمتو بگیری و راحت رو از این شرکت که داری کار میکنی جدا کنی و اون علی رغم اینکه ازدواج کرده بود و بچه هم داشت، زحمت زندگی تنهایی در تهران رو بجون خرید و الان دو سالی میشه که تو چند تا شرکت بزرگ کار کرده و تجارب و مهارت بسیار زیادی رو کسب کرده که ممکن نبود با موندن در اون شرکت قبلی بدست بیاره.

حالا حتما نمیگم به مهاجرت فکر کنید ولی جابجایی میتونه حتی از محل کارمون هم شروع بشه.

محیط اطراف، افراد و مکان ها رو برای افزایش شانس موفقیت تو ذهنت داشته باش. محیط های صحیح، باعث رشد میشن و محیط های نادرست، می تونن آدم رو غرق کنن.

گام ۲: پیدا کردن اون چیزی که توش مهارت دارید.

ما همگی دارای مهارت های طبیعی به ظاهر ذاتی هستیم. اینکه آیا تو ریاضی، انگلیسی، ارتباطات، رهبری یا هر مهارت دیگه ای خوب هستی، جایی وجود داره که می تونی رشد کنی و موفق باشی.

بین دوست خوب من بین اون چیزی که دوست داری و اون چیزی که توش مهارت داری فرق وجود داره. و اگه خوش شانس باشی این دوتا میتونه در مورد تو یکی باشه. ولی اغلب این دوتا مورد با هم تفاوت دارن.

مثال میزنم. تو دوست خوبم ممکنه هنر رو دوست داشته باشی ولی هیچ استعدادی مثل طراحی یا نقاشی و... نداشته باشی .

واین به این معنی نیست که نمیتونی سراغ کارهنری بری . بلکه این معنی رو میده که تو در اون چیزی که دوست داری مهارت و تخصص نداری.

در این مورد با کمی کوشش و آزمون و خطا میتونی راهتو به طرف اون چیزی که دوست داری پیدا کنی . مثلاً راجع به همین هنر میتونی فردی باشی که تو خرید و فروش و ارتباطات فعالیت میکنه و در اون ماهره ولی با خرید و فروش آثار هنری و یا تبلیغات در مورد اون فرد موفق بشه . چون علاقه و تخصص خودش رو باهم یکجا جمع کرده. و این یک نمونه از پیدا کردن چیزیه که تو دوست من میتونی با اون موفق بشی .

در حال حاضر، برخی افراد هیچ ایده ای ندارند که مهارت های خودشون رو ارائه بدن . این خوبه ! ممکنه کمی کوشش و خطا بخواد .

تو دوست خوب من می تونی هر چیزی رو تو زندگی شخصی خودت که فکر میکنی در اون خوب و ماهر هستی، آزمایش کنی. همه نوع کلاس هایی وجود داره که تو می تونی انواع مختلفی از اونها رو در نظر بگیری یا دوره های آموزشی که می تونی از اونا استفاده کنی ،

راه های متعددی برای کشف کردن وجود داره که استعدادهای خودتو بروز بدی؛ نکته مهم اینه که اونو پیداش کنی یا جستجوی خودتو شروع کنی .

هرچه زودتر مرحله آزمون و خطا را شروع کنی ، زودتر چیزی که قرار بود انجام بدی رو به دست میاری .

گام ۳: از نفر بعدی سخت تر کار کنید

دانستن اینکه درچه چیزی مهارت داری عالیه و یک برگ برای موفق شدن ، اما به هیچوجه برای موفقیت کافی نیست.

بنابراین، فرض کن بهت می گن که شما در نوشتن عالی هستید. خوب بودن درچیزی موفقیت رو تضمین نمیکنه .

استعداد خیلی خوبه ولی اصل مهمتر از اون وجود داره . راجع به استعداد درواقع خیلی مبالغه شده .

بیشمار افراد با استعداد وجود دارن که هیچ امتیازی از این امکان خدادادی خودشون نمیگیرن. امتیازاتی مثل پول درآوردن و موفق شدن .

پس چرا ایجوریه ؟

بخاطر اینه که اونها استعدادشونو بکار نمیبرن .

پیدا کردن استعداد و مهارتتون خیلی عالیه و استعداد هم یک هدیه فوق العاده هست ولی همه اون در افراد تنبل از بین میره .

بسیاری از افراد فکر میکنند چون با استعداد هستند بطور خودکار سزاوار موفقیتند . ولی اینگونه تفکرات از اساس اشتباهه.

موفقیت برای افراد با استعداد فقط ، صرف داشتن استعداد ، نبوده بلکه بخاطر کار سخت جهت استفاده از آن بوده .

در حال حاضر تو دوست خوب من مطمئن باش اگه استعدادی داری ،اون به تو فرصت میده .و دونستن اینکه در چی با استعداد هستی و رفتن به اون حوزه به تو انگیزه شروع میده ولی بعد از اون به خودت بستگی داره که ادامه بدی یا نه .

این مهمه که بدونی استعدادی داری و بدون که همیشه کسی وجود داره که با استعداد تر هست .

یعنی رقابت وجود داره . پس اگه استعداد نداشتیم و متوجه این موضوع شدیم چکار باید کنیم.

بله . کسی برنده هست که سخت تر کار و تلاش بکنه .

کار و تلاش زیاد همیشه استعداد رو مغلوب میکنه . هر کسی میتونه با تمرین و پشتکار و تداوم تو هر چیزی با استعداد بشه .

حالا دوست من میتونی بگی چقدر قصد داری جزو افراد موفق باشی ؟

مثالی میزنم .

بعضی افراد تو نوازندگی استعداد ذاتی دارن وخیلیای دیگه اگه نوازندگی رو دوست دارن باید کلاس برن و وقت صرف کنن و تلاش کنن تا یاد بگیرن .

حالا حدس بزن کی تو نوازنده حرفه ای بودن به احتمال خیلی زیاد ، موفقتره ؟

درسته ، کسی که تلاش میکنه و وارد کار میشه .

و وارد کار شدن به همراه تلاش مداوم هست که نتیجه میده و افراد موفق به بالاتر رفتن و فراتر از انتظار عمل کردن فکر میکنند.

واین شاید ممکنه بمعنی فداکاری باشه . تو دوست خوبم ، ممکنه وقت خودتو محدود کنی ، یک یا دو ساعت کمتر بخوابی ، بعضی از فعالیتها رو کنار بزاری تا کار و تلاش بیشتری بکنی و به موفقیت در هدفت برسی .

افراد موفق تنبل نیستند و منتظر نمی موندن. و همیشه تو تلاش هستند .

پس سعی نکن حداقل رو انجام بدی .

بلکه سعی کن بهتر از دیگران عمل کنی و بهترین باشی . از وقتیاضافت استفاده کن و به اصطلاح کمی بیشتر از مشق شب خودت انجام بده .

به سمینارهای مرتبط با هدفت برو . مطالعه و یادگیری رو بطور مداوم در نظر داشته باش . و هر کاری که میتونی انجام بده تا مطمئن بشی که در بالاترین جایگاه و مرتبه رقابت میکنی .

اینو به یاد داشته باش و بدون که درباره اونچیزی که داری انجام میدی ، دیگرانی وجود دارن که سعی میکنند سختتر از شما کارکنند.

پس دوست خوب من اگه واقعا به چیزی وفعالیتی و مهارتی ورسیدن به موفقیت علاقه داری ویا واقعا حس میکنی دارای استعدادش هستی ، پس منتظر چی هستی ! شروع کن و وارد تلاش بشو و اونرو به اثبات

برسون !

گام ۴: ریسک پذیری

موفقیت دل و جرات می خواد.

پیدا کردن هرکسی که موفق بود و در ابتدا با در نظر گرفتن برخی از خطرات عمده شروع نکرده سخت هست. ریسک پذیری همراه جرات میاد. و اگر تو دوست خوب من در حال حاضر به اصطلاح مایل به خراش زانوی خودت نیستی، به زمین بازی نرو.

هر سرمایه گذاری کسب و کار، به منظور بهبود کیفیت زندگی خودت، با خطرات خاص همراهه. بهترین کاری که میتونی انجام بدی ارزیابی اونهاست و ببینی که آیا واقعا ارزش تلاش رو داره؟

فرض کنیم می خوای استاد دانشگاه بشی. اینو میدونی که برای این کار بایستی حداقل مدرک کارشناسی ارشد رو بدست بیاری. ولی این احتمال وجود داره که برای رسیدن به این هدف بایستی سطح بالاتر از دانشی که با مدرک بدست میاری، داشته باشی.

تلاش برای این هدف شاید با مشکلات خاص خودش همراه باشه. ممکنه نتونی امتیازهای لازم رو بدست بیاری. و یا از کمک مالی خانواده خودت محروم باشی. و از نظر مالی هم در فشار باشی. و نتونی هزینه های تحصیلت رو بپرداز و بدتر از همه اینکه در مقام استادی قرار بگیری ولی یک کار تو هر جایی رو نخوای! و

میدونی که خیلی از مردم با مدرک دانشگاهی که دارند تو زمینه اون مدرکشون کار نمیکنند. اما با اینحال اون افرادی که مایل به خطر پذیری هستند، اونها رو یک قدم جلوتر از دیگران قرار میده. خطر ممکنه با پاداش فوری باشه. اما با تداوم این پاداشها در نهایت رسیدن به مقصود رو میبینی.

رایج ترین تأسف رو میدونی مردم کی میخورن؟

زمانی که فرصت از دست رفت و متوجه شدند که تو زندگیشون ریسک پذیر نبودن و اگه این مورد رو داشتن، موقعیتشون خیلی بهتر بود. و زمان هرگز برنمیگرده.

ریسک پذیری حتی با شکست هم همراه باشه، احساس غرور و افتخار و موفقیت با خودش میاره!! میدونی چطوری!

وقتی بهترین تلاشتو برای رسیدن به اهداف و خواسته ها و رویاهات میکنی، این خودش از تو یه برنده میسازه.

دوست من سعی کن با ریسکهای کوچک شروع کنی و یواش یواش مسیرتو بسمت ریسکهای بزرگتر و جسورانه تر قرار بدی.

مثلا میتونی جراتتو با شروع کردن صحبت با یه غریبه و یا امتحان کردن یه شغل جدید امتحان کنی.

همیشه خطرات رو در نظر بگیر تا در مواقع سخت آماده باشی.

یه جمله زیبا در این مورد خوندم و اینه که

"تاریخ به نفع جسور ها و ریسک پذیرها است."

دوست خوب من ، جسور باش ، لازمه که باترسهای خودت مواجه بشی و ریسک پذیر باشی .

حتی شکست بهتر از تلاش نکردنه .

مرحله ۵: به نیمه پر لیوان نگاه کن! (مثبت اندیش باش)

دوست خوب من ، میدونی موفقترین مردم چه مشترکاتی دارند؟

میشه تقریبا با یقین گفت که اونها خوشبین هستند.

برای موفقیت ، منفی بودن بسیار سخته.

منفی بودن و شاکی بودن از همه چیز، هرگز فرد رو به پیش نمی بره و به موفقیت سوق نمی ده .

بله، ممکنه برات خیلی سخت و دشوار باشه. آره سخته!!

هر کسی تو زمینه ای که داره تلاش میکنه ، دارای مشکلاتی هست . و بسیاری از افراد یک زندگی ایده آل و کامل ندارند.

همه ما بارهای مسوولیتی رو دوشمونه ولی با نگرش مثبت ، مثل کلیدی که قفل بسته رو باز میکنه میتونیم بهترین راه حل ها رو برای مشکلاتمون پیدا کنیم.

چیزها اغلب سخت و طاقت فرسا به دست می آن . اما ما در درونمون دارای قدرت کنترل هستیم و بستگی داره که مسائل ، چجوری بر ما تأثیر میزازه . باور کنی یا نکنی، نگرش و دید ما در خروجی کارهامون تأثیر گذاره.

مطمئننا با احساسات بهتر، شانس های بهتری در اطرافمون میتونیم داشته باشیم. حتی اگه اطراف ما رو خار احاطه کرده باشه، ما میتونیم گل رز باشیم.

و حتما تو نمی خوای کسی باشی که توی گروه دوستانت همیشه در حال شکایت باشی.

من شخصاً به تو دوست خوبم تضمین می دم که وقتی نگرش خودتو عوض کنی و مثبت اندیش بشی تأثیر

گزار باشه و همه چیز بهتر بشه.

در اینصورت تو بیشتر لبخند میزنی، و مردم بهتر بهت پاسخ میدن. درها شروع به باز شدن می کنن بطوریکه حتی متوجه نمیشی، مشکلاتی وجود داشته و موفقیت به سرعت بالا میره چون قادر به تعامل با افراد به روشی هستی که هرگز قبل از اون قادر به انجامش نبودی.

با این دیدگاه دیگه لازم نیست مثل فردی باشی که مدام تلاش میکنه کارهایی انجام نده که از موفقیتش جلوگیری کنه. بلکه در عوض، افراد رو جذب خودت میکنی و از اونها می خوای که بهت کمک کنند. هر کسی دوست داره جزو افرادی باشه که وجودشون باعث گرما تو جهان سرد هست. یک نگرش مثبت میتونه باعث بشه که اون گرما رو حس کنی و مثل یک پناهگاه میمونه که سرما رو تسکین و تخفیف میده.

یک نکته مهم اینکه حتی اگه این مثبت اندیشی و نگرش خوب رو در خودت به صورت واقعی نداری، اون رو تا زمانی که لازم هست، جعل کن!!

اگه به اندازه کافی لبخند بزنی و کارهای خوب برای مردم انجام بدی، این بازخور مثبت به طرف خودت سرازیر میشه و کم کم تو وجودت غریزه میشه.

به من اعتماد کن، مثبت بودن و نگاه کردن به سمت و سوی روشن، درها را باز میکنه و به تو دوست خوبم کمک میکنه که سر خودت رو بالای آب نگه داری؛ وقتی تو زمان های دشوار در حال عبور هستی. مثبت بمون و بهترین چیزی که می تونی انجام بدی را ادامه بده.

گام ۶: یاد بگیر رد کردن و نه گفتن را کنترل کنی.

آیا می دونی چرا اکثر افراد تسلیم می شن؟ آیا می دونی چرا اکثر افراد هرگز جرأت به انجام رساندن رویاهای خودشان و تبدیل شدن به فرد موفق رو ندارند؟

چون اونها نمی تونند یک کلمه کوتاه رو تحمل کنند- نه (گفتن)

آیا من اشتباه می کنم؛ هیچکس دوست نداره رد بشه و بهش نه گفته بشه. اما این قسمتی از زندگی هست که هیچکس نمی تونه از اون فرار کنه. ما همه در بعضی جاها باید با رد کردن مواجه بشیم. چگونگی کنترل و اداره اونه که تفاوت بین موفقیت و شکست ما رو می سازه .

فرض کنید کسی رو که در قسمت فروش کار میکنه یا ویزیتوری کارشه . اگه روش مواجه شدن با نه گفتن رو یاد نگیره، بنظرت میتونه کارشو ادامه بده. اون به جاهای مختلف میره وبا افراد مختلفی برخورد داره و خیلی از اونا بهش جواب رد میدن و لی درصورتی موفقه که تسلیم نشه و به راهش ادامه بده .تو این زمینه اینو بدون دوست من که فروش ها با تعداد خیلی زیادی نه گفتن و رد کردن انجام میشه. و فروشنده ای هم موفقه که با رد کردن مشتری از خرید ، نا امید نمیشه .

به منظور دریافت واقعی ترس از رد کردن، نیاز به مواجهه با اون داری. درسته ، نیاز به بارها و بارها قرار گرفتن در این موقعیت حتی در مقابل احتمالات مایل به رد شدن داری. احتمال خیلی زیادی داره که در حین خواندن همین مطلب ترس از رد شدن تو ذهنت وارد بشه .

برای تمرین ،چیزی رو انتخاب کن که می دانی دارای احتمال زیاد ردشدن و شروع به کار نسبت به اون کن دراین نکته، لزوماً موفق شدن منظور وهدف نیست (حتی اگه کاری ، بزرگ باشه)، بلکه به جای اون ، با شکست و تکرار اون ، قوی میشی و زود با چند تا جواب رد شنیدن از تلاش دست یر نمیداری .

یه تمرین خیلی جالب (البته اگه معزوریتی وجود نداشته باشه!) و با مثبت نگری نگاه کنیم) و میشه پیشنهاد داد ، تلاش برای صحبت کردن با جنس مخالف هست. این موردیه که خیلی افراد ازش وحشت دارند.

به همین دلیل، بهترین نقطه برای شروع هست.

بیرون برو و با مردم صحبت کن . لازم نیست یک هدف یا یک طرح بازی داشته باشی . فقط صحبت کن و ببین که ، گفتگو اتفاق می افتد .

در نهایت، این ترس شروع به ریختن می کنه و شروع به لذت بردن واقعی از تعاملاتی می کنی که با دیگران داری . این، شانس رد شدن رو کاهش می ده؛ چون نزدیک شرایطی از دیدگاه مثبت به جای دیدگاه منفی خواهی بود.

افراد پاسخ های بهتری به مثبت بودن میدن و به اعتماد به نفسی که از غلبه بر ترس بوجود میاد احساس انجام دادن و ارزش می کنی .

این ممکنه مدتی وقتتو بگیره و واقعاً در ابتدا سخت باشه . من نمی خواهم بهت دروغ بگم ، چند رد اول ، قلبتو میشکنه . هرچند به مرور زمان، مثل یک سنگ تراشیده میشی ، شکست ناپذیر و غیرقابل شکست. تمرین این مهارت ؛ زمانی که تصمیم به نقل مکان از جایی به جای دیگر داشته باشی خیلی سودمند و مفید هست .

به عنوان مثال، اگر تصمیم به جستجوی یک شغل بگیری ، هر زمان که یک حرف رد رو دریافت می کنی. صدمه نمیبینی . در عوض قادری ، ادامه بدی و رو به جلو حرکت کنی . رد کردن بدترین چیزی نیست که اتفاق می افتد . تلاش نکردن بدترین چیز هست. به خودت یک شانس مبارزه بده ، مقابله با شکست را یاد بگیر، و در نهایت، موفقیت جایگزین اون میشه .

گام ۷: از انتقاد درس بگیر.

اکثر افراد و به نظرم، اکثر افراد از نظر اخترشناسی، از مواجهه با انتقاد متنفرند. اونها احساس تحقیر، ضرب و شتم و شکسته شدن و مجازات می کنند. همه این احساسات منفی، خشم و کینه رو می سازه که تنها از احساسات منفی ای تغذیه میشه که از نقد و انتقاد رشد میکنه.

خنده داره که انتقاد در واقع یکی از بهترین کارها برای کمک به رشد شماست.

درسته، انتقاد چیز خوبیه!

حالا اجازه بده، قبل از صحبت بیشتر، این موضوع رو، روشن کنم.

اینجا تاکید میکنم در حال صحبت در مورد انتقاد سازنده هستیم. وقتی شما چیزی مانند (الفاظ رکیک) را می شنوید مطمئناً حقی برای ناراحت شدن دارید.

این به بهبود وضعیت شما کمک نمی کنه و اونچیزی که در اینجا مهمه اینه که چگونه افراد در مورد اون صحبت می کنند. این، نوع انتقادی هست که باید به طور کامل نادیده گرفته بشه و هرگز اجازه تحت تأثیر قرار دادن رو نده.

دیگری، نوع مهم تر انتقاد، انتقاد سازنده هست. این نوع نقد به معنای ساختن شماست. گوش دادن به این انتقاد، تو رو در چیزی که انجام می دی بهتر میکنه که به موفقیت های بیشتر برایت در آینده منجر میشه. با گوش دادن واقعی به انتقاد افراد، اون رو تو دلت نگه دار و بین چطور می تونی از اون برای بهبود خودت و اونچه در حال تلاش برای انجامش هستی، استفاده کنی. مطمئناً همه اونها مفید نخواهد بود ولی اگر یک قطعه طلایی رو در هر مورد دریافت کنی، ارزشمند خواهد بود.

ما از مورد انتقاد قرار گرفتن رشد نمی کنیم. اما از گوش دادن و تنظیم کردن کارهامون با لحاظ کردن، اون انتقادات، رشد خواهیم کرد. به خودت اجازه بده رشد کنی، به خودت اجازه بده فرد بهتری باشی و به انتقادات اجازه بده که بیان بشن.

دوست من با رعایت این نکته مهم در هنر و صنعت و کار خودت بهتر میشی و کمتر حساس می شی و یاد میگیری که با دیگران بهتر ارتباط برقرار کنی. به علاوه بیشتر خواهی آموخت که سپاسگزار کسانی باشی که مایل به صرف زمان برای کمک به تو هستند.

مردم لزومی نداره بهت بگن که چی رو رو نادرست انجام می دی. در واقع اگر اونها ساکت بمونن، ویران کننده تر هست. و باید از افراد برای در نظر گرفتن زمان برای رسیدن و کمک به خودت قدردانی کنی. این به این معنی هست که اونها از تو مراقبت و بهت توجه می کنند.

نتیجه گیری

موفقیت می تونه مشکل باشه ، اما به هیچ وجه دست نیافتنی نیست. با دنبال کردن این گام های ساده، در راهی برای زنده کردن، زندگی رویاهات و انجام کارهایی که همیشه می خواستی، انجام بدی، هستی. به طور خلاصه:

- محیط اطراف خودت رو تغییر بده.
 - چیزی که دوست داری ، پیدا کن (و توش ،مهارت بدست بیار)
 - سخت تر از نفر بعدی کار کن.
 - ریسک کن.
 - به جهت روشن نگاه کن . (مثبت اندیش باش)
 - یاد بگیر که رد کردن رو کنترل کنی.
 - از انتقاد درس بگیر.
- نیرومند و قدرتمند بمان ، به جلو حرکت کن و از اشتباهات خودت درس بگیر. چیزی که در آن خوب هستی رو کشف کن و تا حد امکان که میتوانی بسمت دستیابی به اون مهارت، سخت کار کن . رها نکن ، استقامت کن و بدان که در حال ارزشمند کردن موفقیتی هستی که ناگزیر بدستش میاری.
- به خاطر خواندن این مقاله، تشکر می کنم. لطفاً در صورت تمایل، در خبرنامه من برای راهنماییهای بیشتر در مورد نحوه موفقیت و دریافت هدایای رایگان بیشتر و ویژه ، عضو شو.
- با مراجعه به این آدرس

<http://jazbeservat.ir>

دوست خوبم، حالا میخوام خیلی خودمونی بزرگترین راز موفقیت رو در همه دورانها و از گذشته تا حالا براتون بگم. بله این راز بزرگ که هر کسی با داشتن اون در وجود خودش و با این پتانسیل میتونه از مرزهای بزرگی عبور کنه و به قدرتهای شگرفی دست پیدا کنه .

از گذشته تا حالا هر کسی عملی رو از روی خیرخواهی و کمک برای دیگران انجام داده ، پیشرفت کرده و راه درست رو پیدا کرد. همه بزرگان و افراد مشهور و موفق رو وقتی در زندگیشون بررسی کنیم متوجه میشیم

عملی انجام دادند که برای دیگران مفید بود. و هرگاه حتی اونایی که در یک برهه ای موفق باشند واز این اصل سرپیچی کنند، یعنی اگر دوره ای با این راز بزرگ چه دانسته و چه ندانسته به موفقیت برسند و بعدا این رویه عوض بشه و نیتشون تغییر کنه اونجاست که پله پله سقوط میکنند و از موفقیت دور میشوند.

بله دوست خوب من، بنابراین برای طرح ریزی هر کاری و هنریت و قصدی این راز بزرگ و این مهم رو فراموش نکن و سرلوحه خودت قرار بده و با این میزان به پیش برو.

من علیرضا علیزاده هستم. محقق و مدرس روانشناسی موفقیت. از همان ابتدای شناخت خودم در سالهای آغازین بلوغ متوجه این موضوع شدم که دیگران برای من خیلی مهم هستند و تا جایی که خیلی وقتها حاضر بودم از خودم به نفع دیگری برای راحت تر بودن و آرامشش بگذرم.

در کنار این خصلت(که تا خیلی وقت پیش فکر میکردم واقعا مغل پیشرفت و جلو رفتن من هست و اشتباه میکردم.) مطالعات روانشناسی مختلفی داشتم. خیلی مطالعه کردم. کتابهای مختلفی از افراد مختلف خواندم. از کتابهای ماوراء الطبیعه و متافیزیک گرفته تا کتابهای روانشناسی مشهورترین روانشناسان غربی و بخصوص آمریکایی از جمله آنتونی رابینز و برایان تریسی و پل ژاگو و.. همینطور کتب دینی و حتی کتابهای روانشناسان ایرانی. هر چند وقت که میگذشت یک دوره این مطالعات فشرده تر میشد و بعضی مواقع بیخیال همه چیز میشدم. ولی در تمام این مطالعات، انگار یک چیزی کم بود. نتیجه نمی گرفتم و بارها و بارها مایوس شدم و همه چیز را رها کردم و به همان چیزی که برایم میامد بسنده کردم ولی همواره یک ندای درونی در وجودم بود که منو از تلاش باز نداشت و هر چند وقت یکبار باعث میشد دوباره شروع کنم.

یک چیز کم بود در همه تلاشهای من و اون وجود یک استاد، یک راهنمای مسیر، یک کسی که راه رو بمن نشون بده و حتی و حتی اگه خودش هم خیلی به آموخته هاش عمل نمیکرد(توضیح اینکه یه دکتر ممکنه به مریضش بگه سیگار نکش ولی خودش بکشه!!) بالاسرم باشه و این تکنیکهای موفقیت و این همه مطالعات و روشهای مختلف رسیدن به هدف رو برای من بررسی کنه و بهترین روش با بهترین کارایی رو بمن نشون بده. تمام این مطالب رو به صورت چکیده و به صورت یک پک آموزشی و یک راهکار جلوی روی من بزاره.

تو مطالعات روانشناسی خودم این رو فهمیدم که ما آدمها هرکدوممون دارای رسالتی هستیم که برای اون بوجود اومدیم. وهرکس اگه این رسالت و دستور کارشو پیدا کنه به اولین کلید وقدرت در زندگیش برای رسیدن به اهدافش میرسه.

درچندجمله قبلی گفتم که دیگران از ابتدای شناخت خودم برام مهم بودند وهمواره سعی کردم به هر طریقی که میتونم به آدمای اطرافم کمک کنم. وقتی میبینم کسی رو که دور خودش حصار کشیده و در رو بروی همه خودش بسته و خودشو در انزوا قرار داده. خیلی ناراحت میشم. مطمئنا ما در اطراف خودمون اینجور افراد زیاد داریم ویا افرادی که در دور تسلسل باطل زندگی افتادن وخودشون خبر ندارن دارن چیکار میکنن و اصلا از یه دنیای بهتر و زندگی بهتر خبر ندارن مثلا کسی که تا الان استخر نرفته وشنا نکرده وبالاخره یه جوری با اصرار کسی اتفاقی بره استخر ولذت اون رو بچشه وبه خودش بگه چه چیز خوبی! وحیف شد تا الان من از این نعمت و امکان بی بهره بودم وخیلی مثالها میشه در این مورد زد و یا افراد دیگه ای که بیشترین مد نظر من رو اوناست و اون افرادی هستند که دنبال موفقیت هستند وتلاش برای رسیدن به اون رو دارند وحتى مطالعاتی هم دراین زمینه دارند و می خواهند به هدفشون برسند ویه زندگی ایده آل با همه خوبیهاش. با موفقیت، چه از نظر شخصی وخانوادگی وچه از نظر کاری واجتماعی روبرو بشوند.

دوست خوب من می خوام به تو تبریک بگم بابت اینکه تو الان به صورت بالقوه یکی از افراد موفق هستی وفقط بایستی با کمی تلاش و کوشش واراده اونو بالفعل کنی. بله موفقیت اتفاقی نیست.

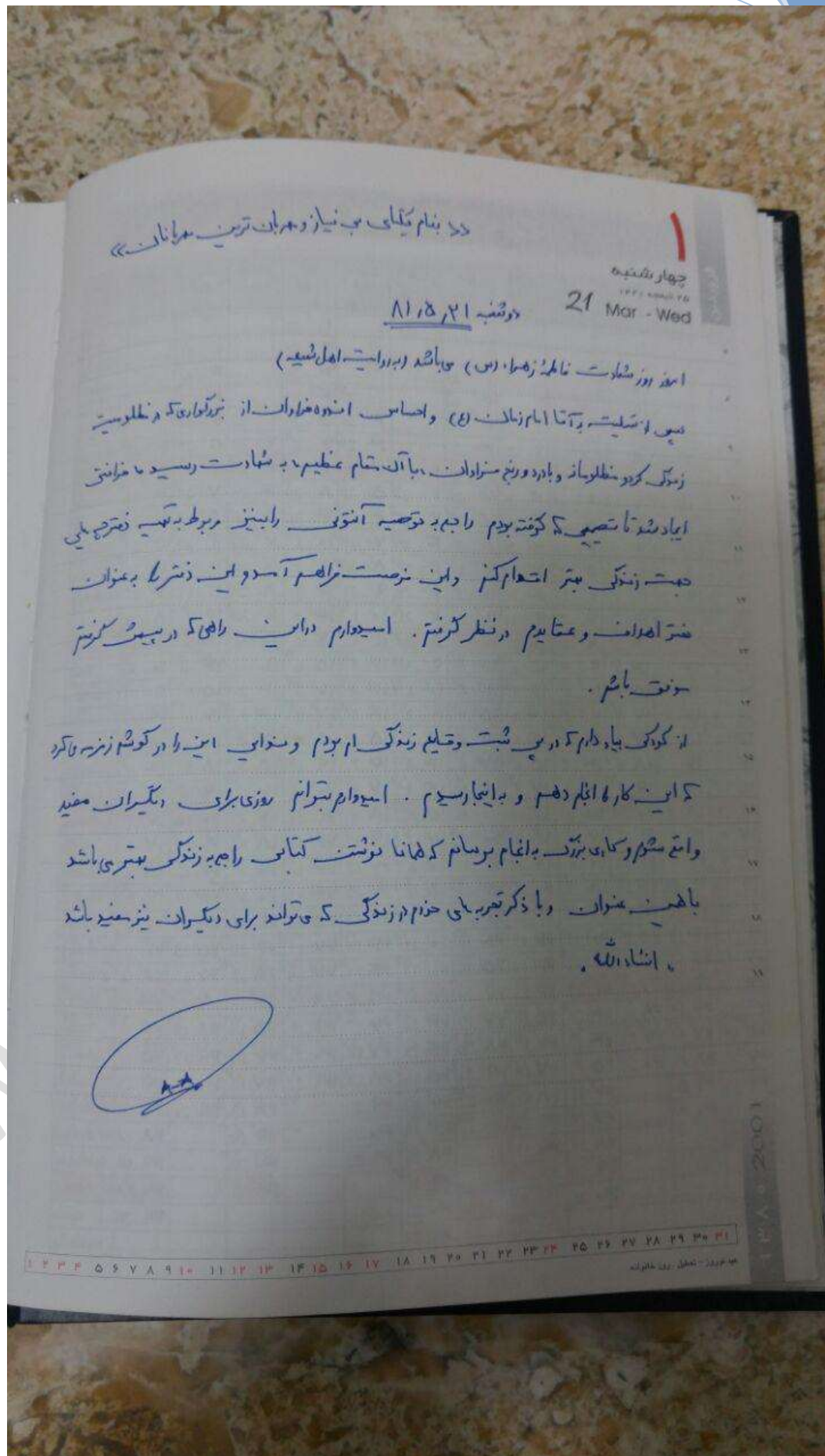
این اتفاقی نیست که این کتاب الکترونیکی راجع به موفقیت وگامهای ساده رسیدن به اون رو مطالعه کردی. واین اتفاقی نیست که خواستی راز بزرگ مردان موفق رو بدونی. حتما دنبال این موضوع بودی و یا اینکه این در ضمیر ناخودآگاهت هست که اومدی و این رو مطالعه کردی.

پس قدر خودتو بدون و این چیز با ارزش که در وجودت هست رو نادیده نگیر.

بله رسیدم به اینجا که در وجودم طرز رفتار و زندگی که به سوی موفقیت بکشاند مهم بود ولی نمی دانستم چکار کنم. دقت کن دوست خوب من به این نکته که این خواست در درون من بود و با تمام وجود خواستارش

بودم ولی راهشو بلد نبودم وبه اصطلاح این در و اون در میزدم تا اینکه راه درست رو پیدا کردم. میدونید چجوری؟

بخاطر اینکه کائنات به تو جواب میدهند و حاکم عالم وقتی خودت بخواهی و تلاش کنی ودر همین حین ازون کمک میخواهی صداتو میشنوه و هممون میدونیم که وقتی از خدای عالم و هستی به اون عظمت درخواست کنی هیچوقت گم نمیشه و بالاخره یه روزی خودشو نشون میده. واصطلاحا دیروزود داره ولی سوخت و سوز نداره و اون لحظه من هم رسید و من بالاخره تونستم کلید رو پیدا کنم وتونستم تمام مطالبی رو که تا الان فقط میخوندم و نظاره میکردم و حاج و واج میموندم و نمیدونستم چجوری عمل کنم . یکی یکی معجزه هاش رو ببینم. و از خدای مهربون ممنونم راه رو بمن نشون داد.ویک چیز جالب که مدت زیادی نمیگذره برام اتفاق افتاد واون اینه که بصورت بسیار اتفاقی یک تقویم قدیمی رو پیدا کردم (عادت نوشتن وقایع و مطالب مهم زندگی رواز خیلی قبلها دارم) که مطالبی توش نوشته بودم که اصلا یادم رفته بود و این همزمان شده با همین تصمیمی که گرفتم و متنش در ۲۱مرداد ۱۳۸۱ نوشته شده بود در ابتدای یک تقویم سال ۱۳۸۰ بدین صورت که امیدوارم بتوانم روزی برای دیگران مفید واقع شوم و کتابی راجع به زندگی بهتر بنویسم که بتواند برای دیگران مفید باشد. ببینید که تاثیر اونچه در ذهنمون بکاریم .بالاخره یه روزی نمود پیدا میکنه و میتونید برای خودتون هم امتحان کنید.



ولی چه چیزی باعث سرعت در این عمل میشود؟

چه شد که این تغییرات تا بدینجا طول کشید؟

برای زودتر به مقصد رسیدن چکار بایستی کرد؟

اینجاست که نقش مشاور و استاد و راهنما مشخص میشه. دوست خوب من .من اینو با تمام وجودم تجربه کردم و لمس کردم و سعی کردم خودمو به اون زندگی که دوست دارم برسونم. وحالا بخاطر همون اصولی که راجع بهش صحبت کردم و شخصیتی که داشتم و رسالتی که پیداش کردم .تصمیم گرفتم من نیز این راه رو دنبال کنم . و تصمیم گرفتم هرآنچه مطالعه کردم و خواندم و تجربه کردم برای کمک به تغییر برای موفقیت عرضه کنم وسایت آهنربای ذهن رو راه اندازی کردم. ودراینجا دونکته و دو راهکار مهم میخوام بهت بگم که با دوستن اونا و رازهای مهم اون میتونی به راحتی به خواسته هات برسی.

و اون دو تا یکی مهارت در تغییر باورهایی که مانع موفقیت میشه

دوم،کسب آگاهی و دانش برای رسیدن به موفقیت

و این موفقیت ، هر چی میتونه باشه، از کسب ثروت مادی ومعنوی تا مدارج علمی وهر چه که تصورش در ذهن ما بره

یعنی مهارت در تغییر باورها و نگرش (با تکنیکهای پیشرفته روانشناسی نوین) که با آگاهی ودانش ، رسیدن به اهداف وآرزوها رابا خود بهمراه داره.

ولی چطور میشه این مسیر رو به سرعت طی کرد؟

دوست من ، بدون که خداوند ، هر انسانی رو تک و منحصر بفرد ، آفریده و همه ابزار و امکانات جهت رسیدن به کمال و بهترین زندگی ممکن رو در اختیارش قرار داده .

پس اختیار در دست خود ما قرار داره و این خود ماییم که میتونیم سرنوشت خودمون رو رقم بزنیم.

بین دوست خوب من هیچ کس بغیر از خودت نمی تونه بهت کمک کنه.اگه بزرگترین پشتیبانی رو هم داشته

باشی ولی در درونت انگیزه لازم نباشه ،هیچ نتیجه ای برای تو نداره.

حتی می خوام اینو بگم که اگه پول فراوان هم داشته باشی ولی احساس خوشبختی نکنی برای تو فایده ای نداره.

استفاده از تکنیکهای برنامه ریزی ذهن، باعث میشه ذهنت طوری برنامه ریزی بشه که بهترین عملکرد خودت رو نشون بدی. میخوام تو رو ببرم تو مواقعی که احساس فوق العاده ای داری . حالا هر چیزی که باعث اون احساس شده فرقی نمی کنه و خودت رو تصور کن که در اون حالت در چه وضعیتی هستی .

همه چیز رو خوب میبینی و زمین و زمان برات زیبا هست . برخوردهای تند دیگران هم در اون حالت برات اونقدر زشت نشون نمی ده .

در محیط خانه بهترین رفتار رو داری وبه اصطلاح شارژ هستی ودر محیط کار بهترین راندمان رو داری. حالا برعکس اون رو تصور کن.

نمی خوام اون حالت رو برات به تصویر بکشم.

خیلی ساده و خودمونی ،می خوام بگم با برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاهت .به صورت کاملاً قابل درک و علمی و محسوس ،خودت رو در حالت شارژ کامل قرار می دی. و اون حالت خوب و عالی که اگه همیشه داشته باشیم ، بهترین رفتار ها ازمون سر میزنه رو دیگه نمی خواد با یک اتفاق بیرونی داشته باشیم بلکه در درونمون و از اعماق وجودمون در ما قرار میگیره.

دیدید افرادی رو که با کوچکترین مشکلی ،زود پا پس می کشن و خودشون رو می بازن ویا خیلی زود از کوره در می رن ویا دائماً استرس دارن و.....

من بهت قول می دم دوست من که با تجربه این تکنیکهای واقعا موثر و فقط بمدت ۲۱ روز و روزی ۲۰ دقیقه به هدف مشخص تکنیک طراحی شده برای اون هدف خواهی رسید.

بین دوست من ، نمی گم با این روش بلافاصله پولدار میشی یا تمام اتفاقات خوب برات پیش می آد .اینها قولهایی هست که فقط افراد ساده می تونند قبولش کنند ولی باز هم بهت قول می دم که با امتحان تکنیکهای پیشرفته برنامه ریزی ذهن در بهترین حالت و شرایط جسمی و روحی برای رسیدن به هدفت قرار می گیری.

جهت رسیدن به اهداف دیگه زود خسته نمیشی و دست از تلاش برنمی داری بلکه بعلت برنامه ریزی ذهنت مدام راههای دیگه رو امتحان می کنی تا آخر به هدفت برسی.

جهت تغییر ذهنت به سوی موفقیت، ذهن و جسمت رو در مدار و مسیر موفقیت قرار می دی و باورهای عالی و موفق کننده در ذهنت قرار میگیره که تو رو به طرف موفقیت در هر زمینه ای هدایت می کنه. دوست من، من واقعا خواستار موفقیت و احساس خوب تو برای زندگی بهتر هستم و اگر چنین چیزی در تو پدیدار شد من به رسالت زندگیم به خوبی عمل کردم.

ممنون دوست خوبم که تا اینجا منو همراهی کردی. حالا نوبت توه تا تصمیم بگیری و اقدام کنی. واگه خواستی اطلاعات بیشتری در این مورد داشته باشی و واقعا خواستار تغییر به سوی بهترین زندگی ممکن برای خودت هستی پیشنهاد می کنم در خبرنامه ایمیلی سایت من عضو بشی. پس از تو هم [دعوت میکنم](#) به سریعترین و کاربردی ترین روشهای نوین رسیدن به موفقیت.

به درستی که هرکس که به توفیق بزرگی نائل شده، نمونه و سرمشق یا آموزگار و راهنما و مشاور داشته است تا راه رو به او نشان دهد. آنتونی رابینز

زندگیتان سرشار از شادی و موفقیت و ثروت

علیرضا علیزاده

مدیرسایت آهنربای ذهن

www.ahanrobayezehn.com

بزودی با عضویت در [خبرنامه رایگان ما](#) (در ایمیل شما)

آخرین مقالات و مطالب موفقیت .

www.Ahanrobayezehn.com