

گامی برای موفقیت



محمد نظری کندشمن



بنام خداوند دانا و توانا

با سلام و سپاس از دوستان عزیزم

مقدمه

گامی بلند برای موفقیت

عامل اصلی، که از تغییرات در زندگی انسان جلوگیری می کند ترس (ترس از شکست) است. ترس از تغییرات همواره مانع از پیشرفت انسان شده است. حتماً شما این جمله معروف را شنیده اید **"اگر نمی ترسیدی چه میکردی؟"** که اغلب اینگونه به این سؤال پاسخ می دهند **«به جلو حرکت می کردم»** (به سوی موفقیت). به همین دلیل است که عده اندکی به دلیل اختراع و یا کشف چیزی و یا موفقیت در کاری معروف شده اند. شجاعت، جسارت و پشتکار آنها، باعث شد تا به موفقیت دست یابند نه نامشان و یا موقعیت اجتماعی‌شان. آنها به موقع تغییرات را پذیرفتند و هرگز از شکست نترسیدند.

روزی با دوستم در مورد پشتکار و موفقیت در کار صحبت می کردیم من از ادیسون گفتم. به او گفتم: «ادیسون دوهزار نوع فلز و آلیاژ را مورد آزمایش قرار داد تا بالاخره موفق شد لامپ را بسازد.» می خواهید بدانید او چه جوابی داد او گفت: «او ادیسون بود.» ادیسون فقط به یک دلیل موفق شد **"او خود را باور داشت"**

با تشکر

محمد نظری کُنشین



- ۴..... ۵ - اقدام کلیدی برای موفقیت همه
- ۱۱..... ۱۰ - نصیحت مارک زاکبرگ (خالق فیسبوک) برای کارآفرینان
- ۱۴..... ۱۱ - نوع مکالمه چه تاثیری در موفقیت شما دارد؟
- ۱۹..... ۱۲ - نگرانی، دشمن شماره یک موفقیت
- ۲۲..... ۱۳ - قصه‌ی آدم‌هایی که یک‌شبه به موفقیت می‌رسند
- ۳۵..... ۱۴ - رمز موفقیت ۵۰۰ ثروتمند بزرگ کشف شد!
- ۳۸..... ۱۵ - شکست محرک اولیه برای موفقیت
- ۴۳..... ۱۶ - چگونه می‌توان ذهن موفق‌ی پرورش داد؟
- ۵۳..... ۱۷ - موفقیت و عوامل گذر بر آن
- ۶۸..... ۱۸ - ۷ مانع موفقیت
- ۷۳..... ۱۹ - نکات کلیدی برای موفقیت در زندگی
- ۷۶..... ۲۰ - موفق‌ها اینگونه فکر می‌کنند
- ۸۲..... ۲۱ - اصل موفقیت
- ۸۷..... ۲۲ - ۱۵ روش فکر کردن افراد موفق!
- ۹۳..... ۲۳ - ۷ کلید موفقیت
- ۹۷..... ۲۴ - منابع



ایجاد

عاداتها،

کلید موفقیت

در سال

جدید: ۵

اقدام کلیدی

برای موفقیت

همه جانبه

هر وقت به اسفندماه می‌رسیم و بوی بهار و عید نوروز از راه می‌رسد، خوش‌بینی افراد جامعه هم دو چندان می‌شود و روحیه‌ی آن‌ها برای رسیدن به اهداف مهمشان در سال جدید قوی‌تر می‌شود.

بگذارید رازی را با شما در میان بگذارم: من اصلاً طرفدار هدف‌گذاری و اولویت‌بندی به مناسبت فرا رسیدن سال جدید نیستم چون اکثر افراد جامعه به محض این که سال تحویل می‌شود و اوضاع و شرایط بر وفق مرادشان پیش نمی‌رود اهداف خود را فراموش می‌کنند و به همان زندگی و عادت‌های قبلی خود باز می‌گردند. درست به همین دلیل است که خودم شخصاً طرفدار ایجاد عادت‌های جدید هستم تا هدف‌گذاری احساسی آن هم به خاطر شروع یک سال جدید.



همان طور که می دانید هر فکری که بارها و بارها تکرار شود تبدیل به باور و هر کاری که بارها و بارها تکرار شود تبدیل به عادت می شود. زندگی ما انسان ها نیز دقیقاً نتیجه ی عینی عادت های ماست. پس می توانیم این طور نتیجه بگیریم که تنها راه تغییر زندگی، تغییر عادت هایی ست که به مرور زمان در زندگی ما رخنه کرده اند و کنترل سرنوشت ما را به دست گرفته اند. **مهاثما گاندی** در این زمینه جمله ی بسیار زیبایی دارد: «افکار تان را مثبت نگه دارید چون تبدیل به کلمات و جملات شما می شوند، جملات خود را مثبت نگه دارید چون تبدیل به رفتار شما می شوند، رفتار خود را مثبت نگه دارید چون تبدیل به عادت های شما می شوند، عادت های خود را مثبت نگه دارید چون تبدیل به ارزش های شما می شوند، ارزش های خود را مثبت نگه دارید چون تبدیل به سرنوشت ما می شوند». با استناد به جمله ی این انسان بزرگ می توان این طور نتیجه گرفت که مسیر شکل گیری سرنوشت انسان از افکار او شروع می شود و با گذر از فیلتر عادت ها به نقطه ی نهایی خود که همان سرنوشتی ست که در دست خود اوست می رسد. اگر می خواهید در سال جدید زندگی نو و تازه ای داشته باشید، اگر می خواهید به سرنوشت ایده آل و رؤیایی خود دست یابید باید به فکر تغییر افکار، باورها و از همه مهم تر عادت های خود باشید. برای تغییر عادت ها دو مقاله ی زیر را مطالعه کنید و حتما کتاب «قدرت عادت، نوشته ی چارلز دو هینگ» را که به تازگی به فارسی ترجمه شده است را تهیه کرده و از طریق مطالعه ی این کتاب ارزشمند با ساز و کار عادت های خود آشنا شوید:



هیچ سحر و جادویی در کار نیست. زندگی شما زمانی بهتر می شود که خودتان بهتر شوید. در مقاله ای که با عنوان «راز موفقیت: چگونه در سال جدید به تمام اهداف خود برسیم؟» در وبسایت منتشر شد توضیح دادم که بهترین راه برای رسیدن به اهداف بزرگ برداشتن قدم های کوچک و خلق موفقیت های کوچک و جزئی است که با گذشت زمان جمع شده و ما را به موفقیت های بزرگی که به دنبالشان هستیم می رسانند. بهترین استراتژی برای تغییر عادت ها، تولید تغییرات جزئی در گذر زمان است. اگر به قدر کافی متعهد باشید می توانید با گذشت زمان تمام عادت های بد خود را ریشه کن کنید و آن ها را با عادت های خوب و مثبت جایگزین کنید.

همین که مشغول مطالعه ی این مقاله هستید نشان می دهد که دوست دارید سال ۹۷ را تبدیل به بهترین سال زندگی تان کنید و به موفقیت هایی که همیشه به دنبالشان بوده اید دست یابید. در ادامه ۵ ایده ی مؤثر و شگفت انگیز را به شما معرفی می کنم که با دنبال کردن آن ها می توانید سالی پر از موفقیت، ثروت و سلامت را برای خود رقم بزنید:

۱- به دنبال ایجاد عادت ها باشید، نه هدف گذاری یا نوشتن فهرستی بلند بالا از اهداف مختلف

فهرست اهدافی که برای سال جدید تهیه می کنید در اکثر مواقع فهرستی بی معنا و واهی و پوچ است، چون به محض این که تازگی سال جدید از بین برود



این فهرست هم به دست فراموشی سپرده خواهد شد. لطفاً اشتباه برداشت نکنید. اهداف عالی هستند. هدف گذاری یک از ابزارهای رسیدن به یک زندگی ایده آل و سرشار از شادی و رضایت است اما لطفاً کمی منطقی باشید. رسیدن به ۵ تا ۱۰ هدف جدید در سال نو آن هم زمانی که هنوز کارهای نیمه تمام زیادی در دست داریم که هنوز تا تکمیل شدن فاصله زیادی دارند خیلی سخت و شاید غیر ممکن باشد. در عوض، سعی کنید به جای ۵ تا ۱۰ هدف مختلف یک عادت کلیدی را انتخاب کنید و تا زمان خودکار شدن این عادت تمام توجه خود را به آن بدهید و به طور کامل بر روی آن تمرکز کنید. بعد دوباره عادت جدید و مؤثر دیگری را انتخاب کنید و تا خودکار شدن بر روی آن کار کنید. کارشناسان و روانشناسان مختلف مدت زمان لازم برای ایجاد یک عادت جدید را ۲۱ روز تعیین کرده اند، اگر ما ۹ روز دیگر نیز به این زمان اضافه کنیم یعنی هر ماه بر روی یک عادت جدید تمرکز کنیم در پایان سال ۹۷، دوازده عادت جدید ایجاد کرده ایم، یعنی چند قدم به اهداف بزرگی که آرزوی رسیدن به آن ها را داریم نزدیک تر شده ایم.

به عنوان مثال اگر بخواهید دایره لغات زبان انگلیسی خود را افزایش دهید عادت‌ای که به آن نیاز دارید مطالعه‌ی ۱۰ لغت به صورت روزانه است که شاید روزی ۳۰ تا ۶۰ دقیقه نیاز داشته باشد اما اگر همین عادت را در خود نهادینه کنید و تا پایان سال این کار را ادامه دهید در پایان سال ۹۷، چیزی در حدود ۳۶۵۰ لغت یاد گرفته‌اید، یعنی تقریباً می‌توانید مجموعه‌ی ۴۰۰۰ لغت ضروری زبان انگلیسی را تمام کنید.



۲- مسئولیت کامل زندگی خود را بر عهده بگیرید و برای رسیدن به اهداف خود کاملاً متعهد شوید

اکثر افراد جامعه هرگز نمی‌توانند به اهداف خود در سال جدید دست یابند زیرا اهداف خود را یادداشت می‌کنند، دست به اقدام می‌زنند اما به محض این که شرایط کمی سخت می‌شود دست از تلاش می‌کشند و تسلیم می‌شوند؛ اما اگر نسبت به یادگیری ۳۰۰ لغت زبان در فروردین ماه از تعهد کافی برخوردار باشید چه اتفاقی خواهد افتاد؟ اگر مجبور باشید مواد غذایی مضر را برای یک سال کنار بگذارید چه؟ اگر مجبور بودید در صورت رها کردن یکی از عادات‌های خود جریمه‌ای به اندازه ۱۰ میلیون تومان پرداخت کنید چه می‌شد؟ آیا به اهداف خود نمی‌چسبید؟ البته که این کار را می‌کردید - چون در چنین شرایطی از تعهد ۱۰۰ درصد بهره‌مند بودید. پذیرش مسئولیت کامل زندگی و احساس تعهد کامل به اهداف و خواسته‌ها اولین اصلی است که جک کنفیلد در کتاب خود با عنوان «اصول موفقیت» به جویندگان موفقیت معرفی کرده است.

۳- بر بازه‌ی زمانی «یک هفته» تمرکز کنید

اکثر مردم بر اهدافی تمرکز می‌کنند که حداقل مدت زمان لازم برای رسیدن و دستیابی به آن‌ها یک سال است اما در اغلب موارد انگیزه خود را از دست می‌دهند. اگر از چنین شیوه‌ای پیروی می‌کنید این سؤال را از خود بپرسید: «اگر همه چیز در طول سال تغییر کند چه بلایی بر سر برنامه‌ریزی و اهداف من



خواهد آمد؟» در عوض، سعی کنید بر بازه‌ی زمانی «یک هفته» تمرکز کنید چون این بازه‌ی زمانی کوتاه را می‌توان بازه‌ای شدنی یا قابل اجرا دانست. علاوه بر این، شما می‌توانید اهداف هفتگی خود را در ابتدای هفته تعیین کنید، برای رسیدن به آن‌ها تلاش کنید و در پایان هفته با بازبینی و بررسی استراتژی خود، معایب آن را برطرف کنید و به سمت تکامل برنامه‌ریزی و زندگی خود قدم بردارید. اقدامات خود را در پایان هر هفته بررسی کنید، موانع را شناسایی کنید و بر اساس اطلاعات به دست آمده برای هفته‌ی آینده برنامه‌ریزی کنید.

۴- گروه حمایتگر و پشتیبان خود را ایجاد کنید

شما به تنهایی هم می‌توانید کارهای بزرگ و عالی انجام دهید اما وقتی گروهی از دوستان و همکاران یا افرادی که اهدافی مشابه با اهداف شما داشته باشند وجود داشته باشد که هم شما به آن‌ها پاسخ‌گو باشید و هم آن‌ها در مورد برنامه‌هایشان مجبور باشند به شما پاسخ دهند احتمال موفقیت شما چند برابر خواهد شد. به یکدیگر انگیزه دهید. کارهای یکدیگر را دنبال کنید و با برگزاری جلسات منظم سعی کنید مطمئن شوید که همه‌ی اعضای گروه در مسیر هستند و هیچ یک از اعضا از مسیر خود منحرف نشده است.



۵- سال جدید را مملو از کنجاوی و یادگیری هدفمند کنید

اکثر افراد جامعه اگر در فرآیند ایجاد عادت‌های جدید و یا رسیدن به اهدافشان شکست بخورند ناامید می‌شوند، علت اصلی این ناامیدی این است که نگرش اکثر مردم «**نگرش هیچ یا همه چیز**» است. آن‌ها به شکست به عنوان مدرک و سندی نگاه می‌کنند که به آن‌ها می‌گوید نمی‌توانند از عهده‌ی فلان کار برآیند. این طرز فکر کاملاً اشتباه است. نگرش صحیح در مورد شکست این‌گونه است: شکست تنها مدرکی است که به ما می‌گوید همه چیز را باید از نو برنامه‌ریزی کنیم، شکست فرصتی بی‌نظیر برای یادگیری، شروعی دوباره و آغازی برای بهتر شدن است. در مورد روش‌ها و ایده‌هایی که برای شما جواب می‌دهند، عادت‌های جدید (نه عادت‌ها یا ایده‌های قبلی و قدیمی) و نتایجی که این برنامه‌ریزی و تنظیم مجدد برای شما ایجاد خواهد کرد کنجاو باشید. به تمام موفقیت‌ها و شکست‌های خود به عنوان فرصتی برای یادگیری نگاه کنید، نه نشانه‌ای قطعی از خوب بودن یا خوب نبودنتان در کاری به خصوص. با بهره‌مندی از این طرز فکر انعطاف‌پذیر، به راحتی می‌توانید بر اختلالات، موانع و یا تغییرات ناخواسته غلبه کنید و به تمام اهداف خود دست یابید.



ده نصیحت مارک زاکربرگ (خالق فیسبوک) برای کارآفرینان:

۱. سریع حرکت و کن و همه چیز را به هم بریز... تا وقتی که مرتب و منظم بخواهید در بازار پیشروی کنید، رقبا اجازه پیشرفت به شما نمیدهند. اگر به حد کافی اوضاع را به هم نریزید، به حد کافی سریع حرکت نمی کنید.“ (اکتبر ۲۰۰۹)

۲. اگر من الان شروع کرده بودم، کارم رو خیلی متفاوت تر عمل میکردم. من اوایل هیچ چیزی نمیدونستم. در منطقه سیلیکون ولی شما تنها چیزی که بهش اطمینان دارید این است که باید اینجا باشید، اما اینطور نیست. اگر من الان شروع کرده بودم در بوستون ادامه میدادم. سیلیکون ولی تمرکز کوتاه مدتی به کسب و کار القا میکند و این آزارم می دهد.“ (اکتبر ۲۰۱۱)

۳. به خوبی به خاطر دارم. یک یا دو روز بعد ازینکه اولین نسخه از فیس بوک رو راه اندازی کردم، با دوستانم داشتیم پیتزا میخوردیم که با خودم فکر میکردم “یک چنین خدماتی باید در اینترنت برای مردم وجود داشته باشد، واقعا مردم بهش نیاز دارند“ و وقتی فهمیدم که من خودم باید این نیاز را برطرف کنم، محتاط تر از قبل عمل کردم!“ (ژانویه ۲۰۱۴)



۴ . سوال این نیست که "ما می‌خواهیم چی از مردم بدانیم؟"؛ بلکه سوال اینجاست "مردم می‌خواهند چه چیزی درباره خودشون بگویند؟" (نوامبر ۲۰۱۱)

۵ . بزرگترین ریسک، ریسک نکردن است. در دنیایی که به سرعت در حال تغییر است، بهترین و تنها استراتژی برای دستیابی به شکست، ریسک نکردن است. (اکتبر ۲۰۱۱)

۶ . تحقق یک ماموریت و ساختن یک کسب و کار هردو باهم اتفاق می‌فتد. درسته که تحقق ماموریت بیشتر به من انگیزه میده پیشروی کنم، اما از همان ابتدا دریافتم که باید هردو باهم عملی شوند. (سپتامبر ۲۰۱۲)
"جای هکر ها در زندان ها نیست. بلکه در شرکت های کامپیوتری بزرگ است. هکر ها یکی از مهمترین سمت ها هر شرکت تکنولوژیکی را باید داشته باشند، فقط به این خاطر که آنها اعتقاد دارند همیشه یک راه بهتر و مطمئن تری وجود دارد." (فوریه ۲۰۱۲۹)

۸ . مردم شاید یک ایده عالی داشته باشند که واقعا دنیا را تکان دهد اما اگر به آن باور نداشته باشند، هیچوقت این ایده به واقعیت نزدیک نخواهد شد. (اکتبر ۲۰۰۵)



۹. من نمی خواهم فیس بوک یک شرکت آمریکایی باشد. من نمی خواهم این شرکتی باشد که در حال گسترش ارزش های آمریکایی در جهان است. دیدگاه من این است که شما با فیس بوک بتوانید فوق العاده در مردم ریزبین باشید و بفهمید چطور فکر می کنند.“ (ژانویه ۲۰۱۱)

۱۰. هدف من این بود که هرگز فقط یک شرکت تاسیس نکنم. اکثر مردم برداشت غلطی از این حرف من دارند و فکر میکنند سود، درآمد و سهام و ... برای من اهمیت ندارد. اما فقط یک شرکت نبودن یعنی اینکه چیزی که یک تغییر اساسی قرار است در دنیا ایجاد کند.“ (فوریه ۲۰۱۱)

یک اندیشه کوچک، می تواند همه دگرگونی ها را بر پا کند.

A little thought can make all the difference



نوع مکالمه چه تاثیری در موفقیت شما دارد؟

سطح موفقیت، به نوع مکالمه شما بستگی دارد بنابر به نظر روان شناسان، سطح موفقیت با کلماتی که به زبان می آورید مقدر می شود؛ بنابراین در مکالماتتان از این پنج کلمه «ناکام ساز» دوری کنید.

کلماتی که هر روز استفاده می شوند ساختار ذهنی را تشکیل می دهند و موفقیت یا

ناکامی گوینده خود را رقم می زنند. در مشاهداتم از افراد بازنده با پنج کلمه مواجه شدم که در جملات این افراد نمود بیشتر داشت و اغلب افراد بازنده خیلی بیشتر از افراد برنده از آنها در مکالمات روزمره شان استفاده می کنند، پس از این ۵ کلمه به شدت دوری کنید!



۱ - شانس



اگر به بعضی از موفق ترین افراد دنیا نگاه کنید می فهمید که اکثر آنها از هیچ به آنجا رسیده اند. خیلی از آنها بچه یتیم هایی بوده اند که حتی نمی

توانستند سالی یک حمام درست و حسابی بگیرند. اما چطور ممکن است کسی که چنین شانس بدی در زندگی خود داشته است، به چنان موفقیتی دست پیدا کند؟

ساده است، چون **موفقیت هیچوقت تصادفی اتفاق نمی افتد**. خیلی از این افراد با تلاش بی وقفه به موفقیت دست پیدا کرده اند چون انتخاب دیگری نداشته اند. این سخت کوشی برایشان به شکل عادت در آمده و هیچوقت حتی وقتی زندگی مرفهی برای خود تهیه کردند هم دست از تلاش برنداشته اند. کار سخت، هوشمندانه و داشتن دوستان زیاد آنها را به این پله رسانیده است. با وجود این حقیقت که رخدادهای پیش بینی نشده می توانند بر نتایج کار تاثیرگذار باشند، این شانس نیست که تفاوت را در نتایج ایجاد می کند، بلکه رخدادها هستند که باعث آن می شوند. شانس هیچ کاری با آنها نمی کند.



باورداشتن به شانس افکار شما را به گونه‌ای ساختار می‌بخشد که در تصوراتتان نه شما و نه هیچ‌کس دیگری قادر به ایجاد تغییر یا حتی تاثیرگذاری نیست. بدتر از آن، شانس بهانه‌ایست که با آن شکست‌ها توجیه می‌شوند (این فقط بدشانسی بود) و موفقیت‌ها را لوث می‌کند (این فقط خوش‌شانسی بود). موفقیت هیچوقت تصادفی اتفاق نمی‌افتد. البته ممکن است که در طول مسیر کمی شانس با شما همراه شود و در یک موقعیت خوب قرارتان دهد اما بادوام نیست. موفقیت از آن کسانی می‌شود که روی شانسانشان سرمایه‌گذاری می‌کنند و احتمال شکست خود را پایین می‌آورند.

۲ - دشمن

درست است که شما رقبایی دارید و برخی اوقات برای برد شما آنها باید شکست را متحمل شوند (و برعکس) حتی در این صورت نیز در کسب و کار دشمنی وجود ندارد. دشمن مربوط به میدان جنگ است. کسب و کار برای بهتر کردن چیزهاست نه از بین بردن افراد. وقتی که شما با گفتن دشمن به رقبایتان از آنها برای خودتان غول درست می‌کنید، گزینه‌های تجاری را روی خود می‌بندید. به خاطر داشته باشید که در دنیای تجارت، رقبای امروز اغلب شرکای فردا هستند.



۳ - عدم پذیرش

آیا عالی نیست اگر مردم همیشه با نظرات شما موافق باشند؟ خب! گاهی اوقات افراد نظرات شما را نمی‌پسندند یا حتی ممکن است خود شما هم با آن موافقت نداشته باشید.

شما می‌توانید این وقایع را به عنوان عدم پذیرش خودتان توسط دیگران قلمداد کنید و به ذهنیت خودتان آسیب برسانید یا این که درک کنید که واقعا چه اتفاقی افتاده که نظرات شخص دیگری با نظرات شما هماهنگی ندارد. به جای این که از کلماتی استفاده کنید که به صورت خودکار شما را ضعیف می‌کند، روی تغییر دیدگاه خودتان یا دیدگاه شخص دیگر تمرکز کنید.

۴ - نفرت

در کار معمولاً با جملاتی شبیه « من از ریسم نفرت دارم » یا « من از شغلم نفرت دارم » رو به رو می‌شویم. نفرت یک کلمه منفی است و در بدن انسان بیماری ایجاد می‌کند. هر بار شما این کلمه را به کار می‌برید مانند آن است که یک سلول سرطانی را در بدنتان آزاد می‌کنید. این قضیه کاملاً جدیست. نمی‌گوییم که همه چیز باید برای شما شیرین و دوست‌داشتنی باشد؛ اما چرا باید ذهن خود را با نفرت داشتن از کسی یا چیزی آلوده کرد؟



۵ - اما

مطمئنم که شما هم کسانی را می‌شناسید که نمی‌توانند درباره یک ایده، نقشه یا فعالیت خاص چیزی بگویند بدون اینکه جمله‌شان را با یک «اما» ناقص نکنند. مثلاً می‌گویند «بله ایده عالیست، اما...» یا «من موافقم که ما باید کاری کنیم، اما.....» این کلمه یاس‌آور است و فرصت‌ها را از بین می‌برد. از بدل‌های دیگری که برای «اما» وجود دارد، استفاده کنید و به جای فرصت‌سوزی، فرصت ایجاد کنید. کلمه «و» یکی از بهترین آنهاست. دفعه بعد که خواستید از «اما» استفاده کنید به جای آن «و» را امتحان کنید و اثر آن را ببینید.





نگرانی، دشمن شماره یک موفقیت

نگرانی به دلیل ترس‌های افراطی از ناشناخته‌هاست، چون پیش‌بینی نتیجه بالقوه منفی یک موضوع ناراحت‌کننده است.

گاهی اوقات برخی افراد تمام وقت در مورد موضوعات متفاوت، یعنی همان چیزهایی که بیشتر اوقات رخ نمی‌دهد، نگران هستند. بدتر از همه این که این نوع تفکر منفی بشدت هم مسری است و به اطرافیان این افراد نیز سرایت می‌کند.

البته در زندگی هر شخصی موارد جدی نگران‌کننده‌ای وجود دارد، اما اگر یکسره و بی‌وقفه نگران باشیم، نمی‌توانیم کار مفیدی انجام دهیم. در حقیقت، نگرانی، کلی وقت و انرژی هدر می‌دهد و شما را به جایی نمی‌رساند.

نگرانی به دلیل ترس‌های افراطی از ناشناخته‌هاست، چون پیش‌بینی نتیجه بالقوه منفی یک موضوع ناراحت‌کننده است. وقتی درباره کاری زمان و تلاش



زیادی را سرمایه‌گذاری می‌کنیم، منطقی است از آینده توقعاتی داشته باشیم و دوباره احتمال برآورده نشدن آن نگران باشیم. البته نگرانی در حد کم و معقول طبیعی است و از احتیاط ما حکایت دارد و به ما کمک می‌کند برنامه‌ریزی کرده، مشکلات احتمالی را پیش‌بینی کنیم و به اهدافمان برسیم.

اما نگرانی بیش از حد، ما را چنان مضطرب می‌کند که توانایی تفکر خلاق در وجودمان از بین می‌رود. در حقیقت اگر به محض مواجه شدن با یک مشکل نگران شویم، نمی‌توانیم روش‌های مبتکرانه برای حل آن پیدا کنیم. وقتی دائم نگران آینده باشیم، حال را نیز از دست می‌دهیم، زیرا تمام مدت در ذهن خود در حال مرور سناریوهای گوناگون احتمالی هستیم و نمی‌توانیم لحظه‌ای آرام بگیریم. فیلسوفی معتقد است وقتی مشکلات سرانجام حل می‌شود چرا باید در مورد آنها نگرانی به خود راه داد و اگر هم حل نشدنی است باز هم نگرانی فایده‌ای ندارد.

معمولاً می‌توانیم جلوی افکار مملو از نگرانی را با پرسیدن سوال‌هایی از این قبیل که ریشه این نگرانی چیست و از چه چیزی بیش از همه می‌ترسم بگیریم. زندگی همیشه در حال تغییر است و هر روز با خود فرصت‌های تازه‌ای دارد، اما اگر متوجه شدید دوباره موضوعی نگرانی‌تان خارج از کنترل است به کاری که می‌توانید در مدت یک ساعت به پایان برسانید، مشغول شوید. این روش باعث می‌شود حواس‌تان به کاری دیگر جلب شود؛ کارهایی مانند رسیدگی به گلدان‌ها، پیاده‌روی و ورزش‌هایی مانند ایروبیک یا شنا. باید روشی را در پیش



گیرید تا افکار منفی تان به سمت مثبت پیش رود، بویژه ورزش در این امر بسیار مفید است.

فعالیت‌های آرامش‌سازی مانند خوابیدن، دوش گرفتن یا موسیقی ملایم گوش دادن نیز می‌تواند خیالپردازی خوب را تقویت کرده و در مواقع نگرانی ذهن‌مان را آرام کند و بتوانیم برای مشکل‌مان راه‌حل‌های خوب و مناسبی پیدا کنیم. به طور مثال ارشمیدس، مبتکر و ریاضیدان یونانی در حمام بود که قانون چگالی را کشف کرد. وقتی نگران هستید هرگز احساس آزادی نخواهید کرد، ضمن این که نمی‌توانید هم نگران باشید و در عین حال راه‌حل مناسبی نیز برای مشکلات تان پیدا کنید. (نادیا زکالوند).

موفقیت

🕊️ ❤️ 🕊️ ❤️ 🕊️ ❤️ 🕊️ ❤️ 🕊️ ❤️ 🕊️ ❤️ 🕊️

گامی برای موفقیت



قصه‌ی آدم‌هایی که
یک شبه به موفقیت
می‌رسند.

قصه‌های جذابی
هستند که ما همیشه
دوست داریم بشنویم
و از آنها انگیزه
بگیریم. اما موفقیت

چیزی نیست که همیشه بشود در یک چشم‌برهم‌زدن به آن رسید. بعضی‌ها هرگز به موفقیت نمی‌رسند در حالی که بعضی‌ها، مانند سیزیف (او قهرمانی در اساطیر یونان است که می‌بایست سنگ بزرگی را بر روی شیبی ناهموار تا بالای قله‌ای می‌گلتاند و همیشه لحظه‌ای پیش از آن که به انتهای مسیر برسد، سنگ از دستش خارج می‌شد و او باید کارش را از ابتدا شروع می‌کرد)، باید از کوهی بالا بروند و در مقابل شکست‌ها هم تسلیم نشوند.

🕊️ ❤️ 🕊️ ❤️ 🕊️ ❤️ 🕊️ ❤️ 🕊️ ❤️ 🕊️ ❤️ 🕊️

بعضی مشاورین و مربیان خودشناسی، اغلب موفقیت را به یک کار توصیف می کنند، که درست مانند هر کاری، گاهی با اشکالات، شکست ها، اشتباهات و موارد این چنینی روبرو می شود. امروز ما با ۱۰ شخص معروف (و شاید بتوان گفت فوق العاده معروف) روبرو می شویم، که بارها به آنها گفته بودند هرگز به مقصدشان نخواهند رسید. اشخاصی که قبل از رسیدن به مقصدشان در زندگی، شکست های بسیاری را تجربه کرده بودند. اما این اشخاص شخصیتی



جهانی یافتند و امروز که به گذشته اشان نگاه می کنیم، درس صبر، پشتکار و شجاعت دنبال کردن رویاها را به ما می دهند.

پس بیایید به داستان آنها گوش کنیم:



۱. جی. کی. رولینگ

نویسنده مجموعه رمان
های هری پاتر

نویسنده‌ای که به معرفی
نیاز ندارد و امروزه از
ملکه‌ی انگلستان هم
ثروتمندتر است. رولینگ در

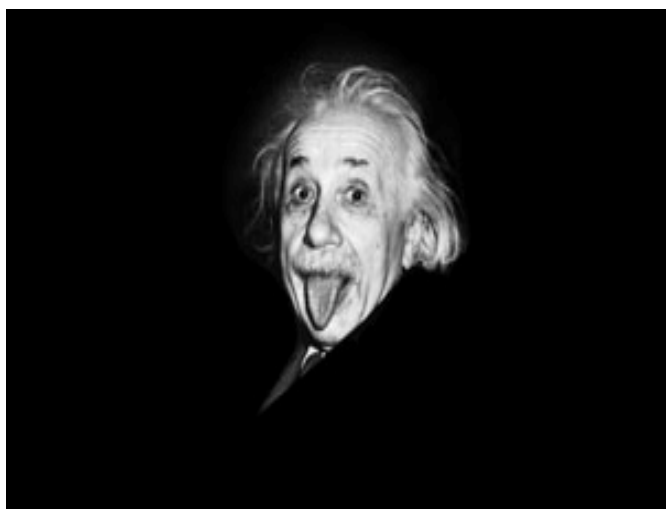
حالی اولین رمان هری پاتر را با ماشین تحریر می‌نوشت که به تازگی طلاق
گرفته بود، آهی در بساط نداشت، و مجبور بود فرزندش را به تنهایی بزرگ
کند؛ اما او در دل، رویای ستاره‌شدن داشت. دوازده ویراستار داستان او را رد
کردند، تا اینکه یک ویراستار مهربان دست‌نوشته‌ی او را قبول کرد و البته به او
توصیه کرد به دنبال کار دیگری باشد؛ چرا که کتاب‌های کودکان، چندان فروش
خوبی ندارند. در مقایسه با رولینگ، رمان «کری» استفان کینگ، تقریباً سی بار
رد شد. از زندگی جی. کی. رولینگ چه درسی می‌گیریم؟ برای رسیدن به
رویاهایت بجنگ. یک زمانی، بالاخره به حقیقت می‌پیوندند.



۲. والـت دیزنی، بنیانگذار دیزنی

او در میــــان
شکست خورده ها یک
افسانه است. آن طور که
شایعات می گویند، قبل
از آنکه بتواند کسی را
برای سرمایه گذاری
روی پروژهی «دنیای
دیزنی» متقاعد کند،
۳۰۲ بار پیشنهادش رد
شده بود. شاید باور

نکنید که والـت از کار قبلی اش، به علّت فقدان تخیل کافی اخراج شده بود! او
اکنون و برای همیشه، یکی از بزرگترین هنرمندان جهان است و میراث
گرانبهایش، نسل به نسل به آیندگان منتقل می شود. دیزنی یک رویا در سر
داشت؛ رویایی که اکنون همه ی ما از آن لذت می بریم. همانطور که او، برای ما
آرزو کرده بود.



۳. آلبرت انیشتین،

فیزیکدان و برنده جایزه نوبل

تا چهار سالگی اصلاً صحبت نمی‌کرد و از آنجایی که تا هفت سالگی حتی یک کلمه هم نمی‌خواند، مشکوک به معلولیت ذهنی بود. خب بالاخره چه

شد؟ او امروز دانشمندی است که جهان را برای ما تغییر داده. بعضی وقت‌ها لازم نیست که شما یک کودک نابغه باشید تا در بزرگسالی هم یک نابغه شوید. شاید نبوغ قبل از آنکه جهان را دربرگیرد، مدتی نیاز به آرامش دارد!

۴. استیون هاوکینگ، فیزیکدان نظری و کیهان‌شناس

بزرگترین موفقیت او چیست؟ زندگی! زندگی کردن برخلاف همه‌ی تناقض‌های موجود، هشدارها و پیش‌بینی‌های پزشکی، برخلاف طبیعت بدن انسان و برخلاف سرنوشت. قدرت اراده‌ی او برای زندگی و نفس کشیدن، و آن چیزی که امروز هست، این مرد را به نمادی تبدیل می‌کند برای بیان جمله‌ی: «**هیچ چیز غیرممکن نیست.**» یکی از بزرگترین دانشمندان همه اعصار. اگر هاوکینگ



تسلیم می‌شد و به ارگانسم خود اجازه می‌داد شکستش دهد، ما امروز در این مرتبه‌ی علمی نبودیم.

۵. وینسنت ون گوگ، نقاش



در حال حاضر یکی از تقریباً **هشتصد نقاشی** او، ارزشی معادل ۳۵۰ میلیارد تومان دارد. متأسفانه این هنرمند بزرگ، فرصت این را نداشت که مزه‌ی موفقیت و شکوه را در مدت عمرش بچشد. زمانی که او هنوز زنده بود، تنها یک تابلو را به یک دوست فروخت. با بیماری، فقر، و انزوا دست‌وپنجه نرم کرد. البته از آنجایی که همه ما می‌خواهیم

تا زمانی که می‌توانیم از موفقیت لذت ببریم، آن را به دست بیاوریم، ونگوگ نمونه‌ی چندان دلنشینی نیست، ولی او **درس تسلیم‌ناپذیری** به ما می‌دهد. وینسنت شاهکارهایش را امضا کرد و اتفاقاً همان **نقاشی‌های امضاشده** هستند که به **گنج‌هایی جهانی** بدل شدند.



۶. استیون اسپیلبرگ، فیلمساز

فکر می کنید این کارگردان معروف شکستی رو متحمل نشده؟ او می خواست فیلم سازی را یاد بگیرد. بنابراین برای دانشگاه فیلم کالیفرنیا جنوبی درخواست فرستاد. و البته رد شد. دوبار! آیا این مسئله او را

متوقف کرد؟ آیا او را مجبور کرد که تسلیم شود و به دنبال شغلی در رستوران مرغ سوخاری کنتاکی برود؟ هرگز. برای یک مدرسه فیلم سازی دیگر درخواست فرستاد و حالا شما می توانید موفقیتش را ببینید.

۷. کلنل ساندرز، بنیانگذار KFC

صحبت از مرغ سوخاری کنتاکی شد... شما مرغ سوخاری دوست دارید. نه؟ او هم همینطور. در شصت و پنج سالگی، بعد از اینکه (بنابر قانون کشورش) یک چک صد دلاری تحت عنوان حمایت اجتماعی به او دادند، آقای ساندرز فکر کرد باید به جهان نشان دهد که او



صدقه بگیر نیست. او می توانست راه دیگری را انتخاب کند اما تصمیم گرفت برای ایده اش بجنگد. ایده ی جدیدی برای پخت مرغ. گروه هدفش چه کسانی بودند؟ رستوران هایی که مرغ او را درست کنند،



مشتری جذب کنند، بفروشند و در صدی هم به او بدهند. تعداد دفعات رد شدن؟ بیش از هزار بار در همه‌ی کشور! تنها یک بار، یک فرصت یافت. و همه‌ی آنچه بعد از آن اتفاق افتاد، بیشتر شبیه به افسانه بود.

۸. گروه بیتلز، گروه پر آوازه موسیقی



نامه‌ی ردی که آنها از یک تهیه‌کننده دریافت کردند، به اندازه‌ی خود گروه معروف شد. در آن نامه، چیزی شبیه به این نوشته شده بود: «بیتلز، آینده‌ای در دنیای موسیقی ندارد.» او ممم... اما حالا میشه گفت آنها به نوعی دنیای موسیقی

را دوباره پایه‌گذاری کردند. بیتلز، میلیون‌ها نفر را با ضرب‌آهنگ، کاریزما و ترانه‌هایشان که خون را در وجود طرفدارانشان به قلیان در می‌آوردند، هیپنوتیزم کردند.



۹. **مایکل جردن**، بسکتبالیست اسطوره ای

درس مایکل به ما، ساده و زیباست. تو تیم بسکتبال دبیرستان قبولت نکردن؟ مشکلی نیست. بهترین و معروف ترین بازیکن بسکتبال همه ی اعصار شو. آسون. اینطور نیست؟



۱۰. **توماس ادیسون**، مخترع و مبدع

اگر ادیسون در یکی از ۹۹۹۹ بار تلاشش برای ساخت لامپ تسلیم میشد، امروز زندگی ما چگونه بود؟ شاید تیره تر! اما این

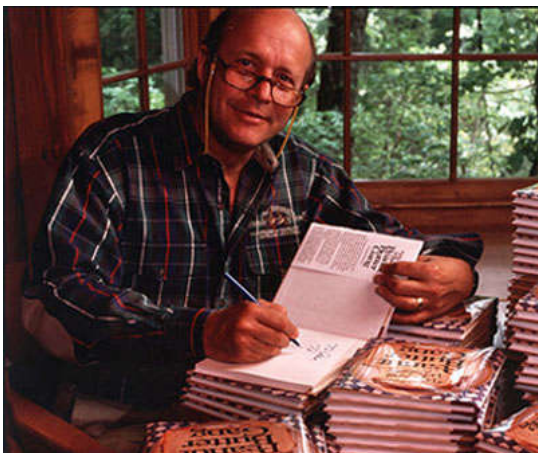
مخترع بزرگ دنیای ما نایستاد، ناامید نشد، کارش را ترک نکرد. او مطمئناً به این لیست تعلق دارد، چرا که یکی از آن افراد ثابت قدمی است که ثابت می کنند موفقیت تنها یک فرآیند و یا نردبانی برای بالارفتن نیست، بلکه چیزی است که با صبر و پشتکار به دست می آید.

نوبت شماست: الگوی شما در زندگی کیست؟ داستان زندگی کدامیک از این افراد موفق بر روی شما بیشترین تاثیر را گذاشته است؟



استیو جابز (کارآفرین و مخترع، درگذشته به سال ۲۰۱۱)

عمر شما محدود است، پس به جای کسی دیگری زندگی نکنید و آن را هدر ندهید. در دام خشکاندیشی که در واقع زندگی برطبق اندیشه دیگران است، گرفتار نشوید. نگذارید سروصدای دیگران، صدای درونی شما را در خود غرق کند. و مهم‌تر از همه اینکه شجاعت دنبال کردن قلب و احساس خود را داشته باشید. قلب و احساس یک جوهرهایی از قبل می‌دانند شما واقعاً چه چیزی می‌خواهید باشید.



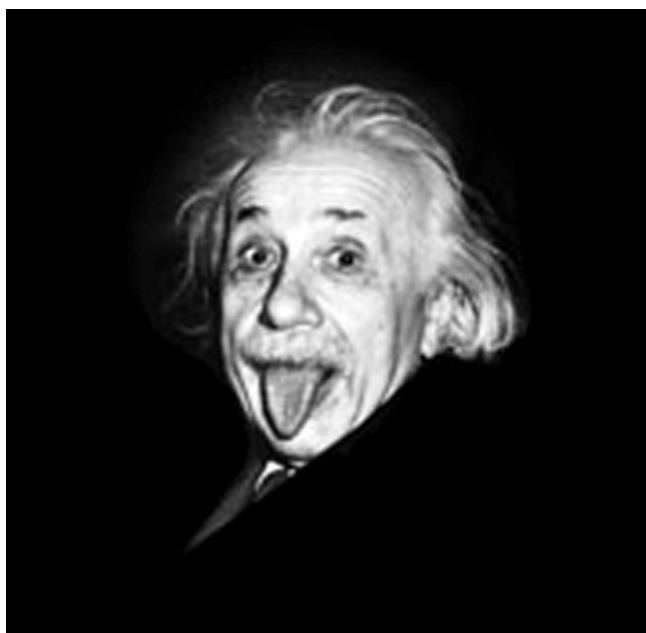
۲. **اچ. جکسون براون** (نویسنده‌ی کتاب‌های الهام‌بخش، متولد سال ۱۹۴۰)

نگوید زمان کافی ندارید. شما دقیقاً همان مقدار زمان در روز را دارید که به هلن کلر، پاستور، میکال آنژ، مادر ترزا، لئوناردو داوینچی، توماس جفرسون و آلبرت انیشتین داده شده بود.

۳. **هلن کلر** (نویسنده، فعال سیاسی و سخنران، درگذشته به سال ۱۹۶۸)

وقتی یک در شادی بسته می‌شود، در دیگری باز می‌شود، اما اغلب ما آنقدر به در بسته نگاه می‌کنیم، که آن دری که برایمان باز شده است را نمی‌بینیم.





۴. **آلبرت انیشتین** (فیزیکدان، درگذشته به سال ۱۹۵۵)

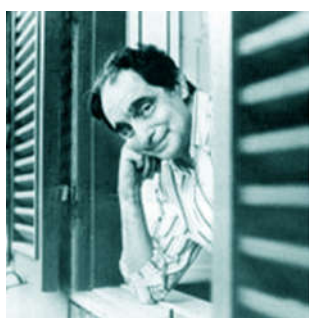
من از همه‌ی کسانی که به من «نه» گفتند متشکرم. به خاطر آنهاست که من اکنون در این جایگاه هستم.



۵. **بیل کازبی** (تهیه‌کننده، نویسنده و کمدین، متولد سال ۱۹۳۷)

برای موفق شدن، باید امیدتان به موفقیت بیشتر از ترستان از شکست باشد.

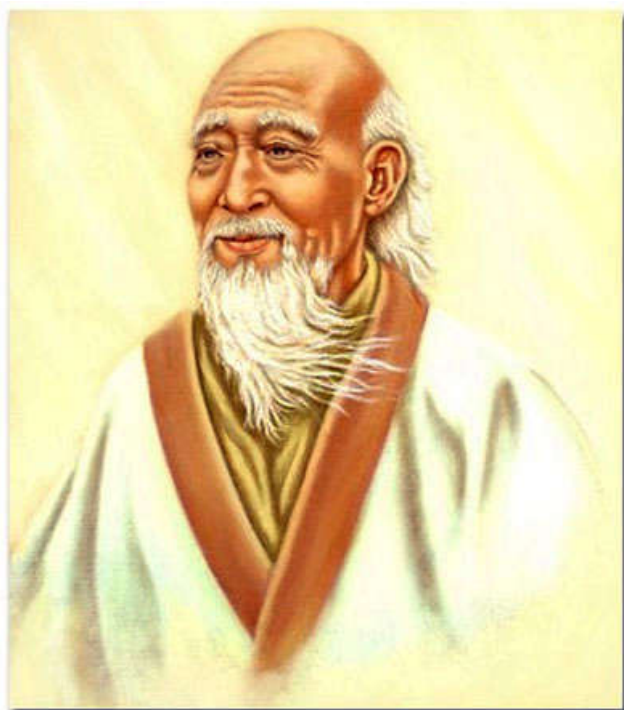
۶. **ایتالو کالوینو** (نویسنده، خبرنگار و منتقد، درگذشته به سال ۱۹۸۵)



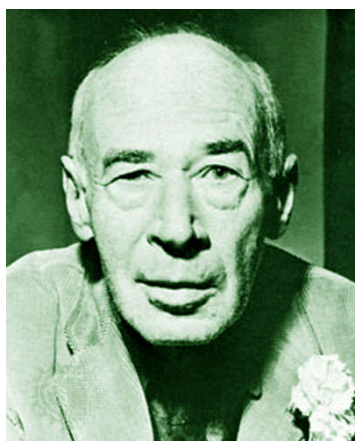


جهنم چیزی نیست که در آینده پدید آید؛ اگر جهنمی وجود داشته باشد، از قبل بوده، جهنمی که ما هر روز در آن زندگی می‌کنیم، که ما با همدیگر به آن شکل می‌دهیم. دو راه برای فرار از رنج این جهنم وجود دارد. اولین راه که برای بیشتر مردم آسان می‌نماید، این است: قبول این جهنم و جزوی از آن شدن، به طوری که دیگر آن را نبینید. اما دومین راه، که مخاطره‌آمیز و نیازمند توجه و دلشوره‌ای همیشگی است: جستجو و یافتن اینکه چه کسی و چه چیزی، در میانه‌ی این جهنم، جزوی از آن نیست و سپس، کمک به آنها برای بردباری و فسادادن به آنها.

۷. **لائو** تسو (فیلسوف، درگذشته به سال ۵۳۱ قبل از میلاد)



سفر هزار فرسنگی، با یک قدم شروع می‌شود.

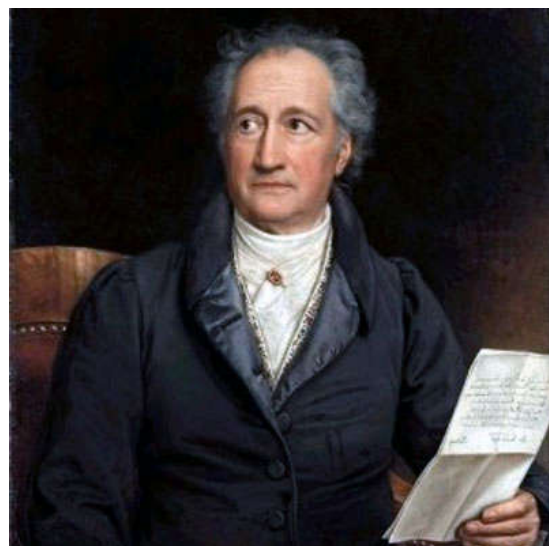


۸. **یوهان ولفگانگ گوته** (نویسنده و سیاستمدار،
درگذشته به سال ۱۸۳۲)

دانش کافی نیست. باید بخواهیم. تمایل کافی نیست، باید
عمل کنیم.

۹. **هنری میلر** (نویسنده، درگذشته به
سال ۱۹۸۰)

هر چیزی که چشم مان را به رویش می بندیم،
هر چیزی که از آن فرار می کنیم، هر چیزی که
تکذیب می کنیم، نادیده می گیریم و یا به
حساب نمی آوریم، در پایان بر ما غلبه می کند.



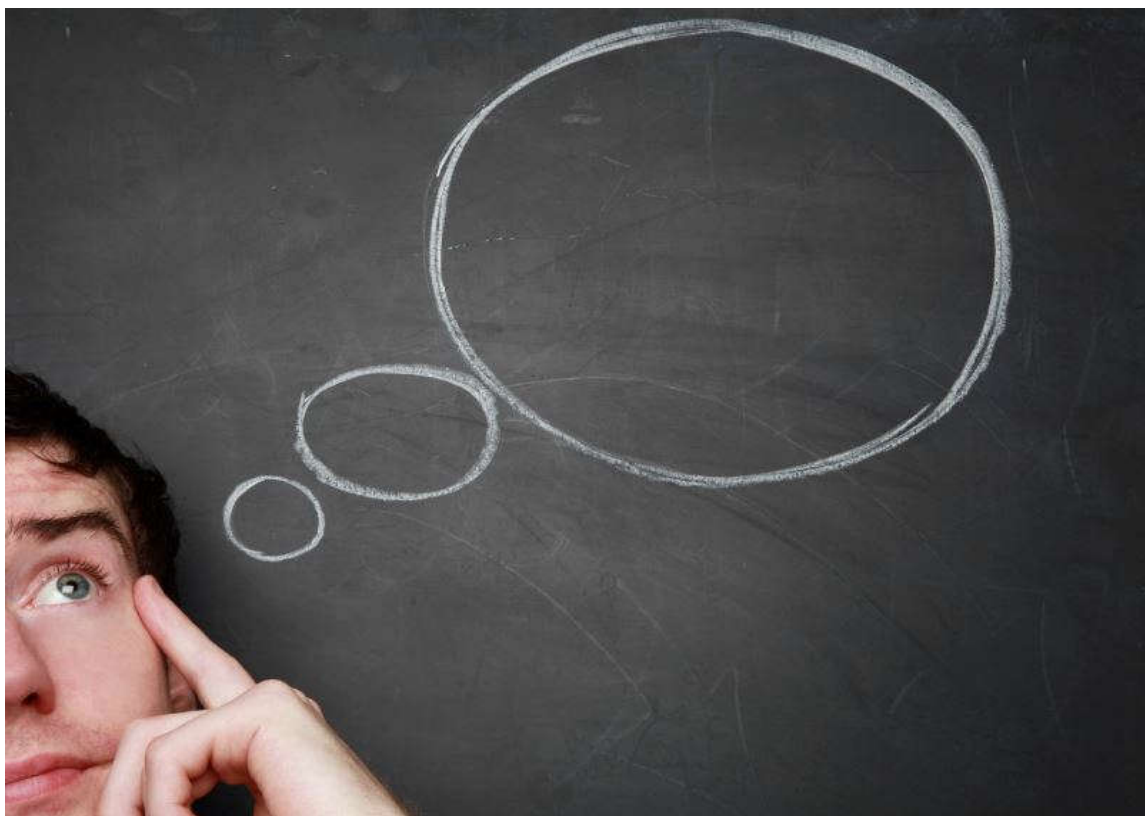
۱۰. **اورسون اسکات کارد** (نویسنده، منتقد و سخنران، متولد سال ۱۹۵۱)



اگر شما تلاش کنید و شکست بخورید، تقصیر شما نیست. اما
اگر شما تلاشی نکنید و شکست بخورید، همه اش تقصیر
خودتان است.



رمز موفقیت ۵۰۰ ثروتمند بزرگ کشف شد!



اگر اهل مطالعه‌ی کتاب‌های انگیزشی بخصوص در حوزه‌ی چگونگی و چرایی کسب ثروت باشید حتماً عنوان «**بیندیشید و ثروتمند شوید**» به گوشتان خورده است و یا شاید خیلی وقت است که این کتاب را خریده‌اید و چند بار هم آن را مطالعه کرده‌اید. نویسنده این کتاب ناپلئون هیل با الهام از اندرو کارنگی که سال‌ها پیش از نگارش این کتاب رمز موفقیت خود را برای او شرح داد این کتاب را نوشت و در اختیار جویندگان موفقیت و کامیابی قرار داد. **کارنگی نه**



تنها شخصاً یک میلیارد در بود بلکه با افشای رمز ثروتمند شدن خود به میلیونر شدن بسیاری کمک کرد. سوای کارنگی حدود ۵۰۰ نفر از ثروتمندان جهان رمز موفقیت خود را با ناپلئون هیل در میان گذاشتند. ناپلئون هیل عمری را به تحقیق و بررسی گذراند تا پیام این افراد ثروتمند و موفق را به گوش جهانیان برساند.

در این کتاب تمام رموز موفقیت و قوانینی که اگر از آن‌ها پیروی کنید به دنیای از تنعم و ثروت دست می‌یابید بیان شده است اما یک قانون است که به نوعی پیش نیاز استفاده از تمامی اصول مطرح شده در این کتاب است که کارایی یا عدم کارایی قوانین ناپلئون هیل به آگاهی و تسلط بر این اصل وابسته است و این اصل چیزی نیست جزء انتظار مثبت.

ناپلئون هیل با مطالعه روی ۵۰۰ ثروتمند اول آمریکا به این نتیجه رسید که وجه مشترک همه‌ی آن‌ها انتظار مثبت بوده است. آن‌ها عادت کرده بودند که در هر مانع و عدم موفقیت سود و امتیاز بیشتری ببینند؛ و این را همیشه به دست می‌آوردند. شما هم باید همین کار را بکنید.

وقتی شغل یا حرفه جدیدی را شروع می‌کنید، باید با تمام وجود بخواهید که موفق شوید. باید از صمیم قلب انتظار داشته باشید که مردم محصول شما را بخرند و یا از خدمات شما استفاده کنند. باید انتظار داشته باشید و امیدوار باشید که بانک‌ها وام‌های مورد نیاز شما را تأمین کنند. باید از ته قلب خود بخواهید و انتظار داشته باشید که بهترین اشخاص به شما کمک کنند تا به هدف‌هایتان برسید و رؤیاهای تجاری‌تان را تحقق بخشید.



وقتی با مشکلی رو به رو می‌گردید، بدون توجه به اینکه چه مشکلی دارید، به آن به عنوان درس ارزشمندی نگاه کنید و سعی کنید تا حد امکان از آن درس بیاموزید. **به امکان شکست و ناکامی فکر نکنید.** ذهن باز داشته باشید و انعطاف‌پذیر باشید. آمادگی آن را داشته باشید که تجربه‌های جدید بکنید. روش‌های قدیمی به درد نخور و بیهوده را کنار بگذارید. پیشاپیش تصمیم بگیرید که هرگز تسلیم نشوید. اگر این را پیوسته ادامه دهید، فکر می‌کنید چه اتفاقی خواهد افتاد؟

باورهایی که درباره خود و دنیایتان دارید انتظارات شما را شکل می‌دهند. انتظارات شما نگرش‌های شما را مشخص می‌سازند. نگرش‌های شما رفتار شما را مشخص می‌سازد و طرز برقراری رابطه شما را با دیگران شکل می‌دهد. طرز رابطه شما با دیگران طرز رابطه دیگران را با شما مشخص می‌سازد.

هر چه مطمئن‌تر و مثبت‌تر بشوید، بیشتر به این نتیجه می‌رسید که لایق موفقیت‌های بزرگ هستید. مردمان و فرصت‌های مناسب بیشتری را به زندگی خود راه می‌دهید و با سرعت بیشتری به هدف‌هایتان می‌رسید. می‌توانید به گونه‌ای آینده خود را خلق کنید که دیگران پیوسته بگویند که از بخت و اقبال بلند برخوردارید.

همیشه به آینده‌ی خود با دیدی مثبت نگاه کنید و از قدرت انتظار مثبت برای رسیدن به شادی، سلامتی، ثروت و تمام مواهب خداوندی استفاده کنید.



شکست محرک اولیه برای موفقیت



خطا یک فرصت با ارزش یادگیری در اختیار شما قرار می دهد و باید به عنوان خونی حیاتی در رگهای موفقیت به آن نگاه کرد همچنین بیشتر افراد از این متنفرند که شکست خورده شناخته شوند و دوست دارند یک انسان موفق شناخته شوند. بسیاری از بزرگترین افراد موفق از طریق همین ظاهراً شکست ها به این موقعیت رسیده اند. موفقیت همیشه مدیون شکست هاست. خطا اغلب نتیجه یک بدفهمی از چیزی است که وجود دارد و مورد توجه قرار نگرفته است و این همان چیزی است که بعد از شکست افراد متوجه آن می شوند.



بین یک شکست شرافتمندانه و یک شکست احمقانه تفاوت قائل شوید

دیوید پوتراک یکی از مدیران شرکت چارلز اسکواب می گوید. این عقیده که بگوییم خطا و اشتباه خوب است خنده دار است. من نمی خواهم داخل شرکت به دنبال افرادی بگردم که اشتباه کرده اند و به آنها جایزه بدهم. ولی اینجا در شرکت اسکواب ما بین یک اشتباه احمقانه و یک خطای شرافتمندانه تفاوت قائل هستیم.

چارلز اسکواب یک سری معیار برای تعریف یک خطای شرافتمندانه دارد. خطای شرافتمندانه زمانی اتفاق می افتد که:

- شما یک نقشه خوب دارید و می دانید چه می کنید و به هر مرحله از کار به دقت اندیشیده اید و در همه کارها دیسیپلین مدیریتی کافی بکار برده اید و اگر به عقب برگردید و به کارهایی که انجام داده اید یک بازنگری داشته باشید نتیجه این باشد که همه کارها با فکر و تدبیر انجام شده است.
- آیا شما برای روبرو شدن با خطای احتمالی برنامه داشته اید و آیا این برنامه باید اجرا می شده است.
- لازم است که از خود بپرسید و دنبال آن باشید که با آموختن از تجربه جدید قدرتمند تر و چالاکتر باشید.



مؤسسه چارلز اسکواب اشتباهات و درسهایی را که از این اشتباهات آموخته است به صورت مقاله منتشر کرده است. آنها همچنین یک تابلو از نوع آوری هایی که به شکست منتهی شده است به همراه یک نوار ویدیویی برای راهنمایی کارمندان تهیه کرده اند. و هر سال در جشن noble failure رسماً به نمایش می گذارند. و افرادی که در مراسم شرکت دارند راه حل های ممکن را پیشنهاد می دهند. سپس بهترین پیشنهاد ها انتخاب و سپس اصلاح می شود.

جلوگیری از شکست

شکست یک تصادف نیست بلکه نتیجه فعل و انفعالات داخلی یک سیستم است. که یک ساختار و یک ترتیب دارد. برای جلوگیری از شکست به یک موقعیت که در برابر آن قرار می گیرید باید با تمام اجزای آن بنگرید و تحلیل کنید که هر یک از این اجزاء چگونه عمل می کنند آیا به نفع شما عمل می کنند یا به ضرر شما برای این منظور می توانید از NLP استفاده کنید که به شما می آموزد به صورت ناخودآگاه به همه چیز نگاه سیستماتیک پیدا کنید. این موقعیت شامل افراد و یک ترتیب رخداد ، افکار ، احساسها ، اعمال و فعل انفعالات است. حتی خود شما هم جزء آن هستید. پس باید به همه اینها توجه کنید همینکه متوجه شدید سیستم برای شما کار می کند یا بر ضد شما این ابزار را در اختیار دارید تا در آینده شرایط متفاوتی را بسازید. پس می توانید از اشتباه دوباره جلوگیری کنید.



خطاها و شکست ها را به موقعیت جدید تبدیل کنید

برای بهره بردن از تجربه ها باید همیشه آماده یادگیری باشید. حتی زمانیکه بعضی از افراد ممکن است اشتباه شما را گوشزد کنند. معمولاً افراد نسبت به شکست دارای دید منفی هستند. و تمایل دارند از آن فرار کنند یک عکس العمل که فرصت با ارزش یادگیری را از بین می برد اما چطور ممکن است که یک شکست منجر به یک فرصت جدید شود؟ این مسئله زمانی جدی تر می شود که ندانید چگونه می توان دانشی را که از یک خطا ناشی می شود را استخراج کنید. برای شروع باید بیاموزید که از خود سؤال کنید البته باید با خود رو راست باشید و خود را گول نزنید تا بتوانید تجربه با ارزشی را که بدست آورده اید در آینده استفاده کنید. **کلید راه موفقیت بعد از شکست تغییر دیدگاه شماست.** خوشبینانه فکر کردن بیش از حد بدلیل دور شدن از واقعیت سبب نتایج ناخوشانیدی شده است اما تحقیقات نشان داده است که ما می توانیم خوشحالت و سالمتر زندگی کنیم و در زندگی موفق تر باشیم اگر بیاموزیم که چگونه موقعیت های موجود در قلب مشکلات را شناسایی کنیم. در این زمان است که مسائل و مشکلات تبدیل به موقعیت هایی برای مبارزه و می شوند می توان آنها را به یک موقعیت منتهی کرد.

چرا بعضی از شرکت ها شکست می خورند

۹۹ درصد از شرکت هایی که بوسیله افراد کم تجربه تاسیس و اداره شده اند در دو سه سال اول کار خود شکست خورده اند علت این است که آنها چگونگی



انجام کار را نمی دانند آنها کوچکترین تجربه ای نسبت به موفقیت شرکت و چگونگی مراحل آن ندارند. ممکن است آنها ایده هایی برای تولید یک محصول داشته باشند ولی همه آن چیزی را که برای موفقیت لازم است نمی دانند.

یک مثال: مایکروسافت

همه ما با شرکت موفق مایکروسافت که عرضه کننده سیستم عامل ویندوز است را می شناسیم. بسیاری از محصولات نرم افزاری مایکروسافت که منجر به شکست شد زمینه ای برای آموختن و ایجاد فرصتهای جدید شد که تبدیل به بزرگترین موفقیت های آن شرکت شد. در زیر به چند نمونه اشاره می کنیم:

- چندین سال بر روی پروژه بانکهای اطلاعاتی اومگا کار شد که منجر به شکست تجاری محصول شد ولی نتیجه آن تولید بانک اطلاعاتی معروف Access بود.
- میلیون ها دلار هزینه و ساعتهای بیشمار وقت برای یک پروژه مشترک با IBM برای تولید یک سیستم عامل صرف شد و محصولی تولید نشد ولی این تجربه منجر به تولید سیستم عامل ویندوز NT شد.
- و یک پروژه نرم افزاری شکست خورده دیگر که در رقابت با Lotus 1-2-3 اجرا شده بود در پروژه بعدی منجر به تولید و توسعه نرم افزار معروف Excel شد که یکی دیگر از موفقیت های مایکروسافت را رقم زد.



چگونه می توان ذهن موفق پرورش داد؟

همه دوست دارند موفق باشند، اما راهش را نمی دانند. شما مطالب زیادی در مورد موفقیت افراد دیگر خوانده اید. و احتمالاً در دنیایی پر از توصیه و نکته و دوره های آموزش موفقیت

سردرگم شده اید. چرا هیچ کدام از آنها در مورد شما کارایی ندارند و در پایان هر کدام از این دوره ها نیز هنوز سرگردان هستید؟ واقعاً مشکل کار کجاست؟ هنوز هم جستجو می کنید. ساعت ها به اظهارات مربیان انگیزشی که می گویند، **”هرگز تسلیم نشوید تا به آن چه که می خواهید برسید!“**، گوش داده اید. و تمام آن چه را که گفته اند انجام داده اید، اما نتیجه ای نداشته اند. از این کار خسته و درمانده شده اید و چیزی را می خواهید که بتوانید همین الان شروع کنید و دیگر نمی خواهید به توصیه هایی چون هرگز تسلیم نشوید، گوش بدهید.

موفقیت چیزی است در درون شما، عادات روزانه ی شماست. موفقیت کارهای

روزمه ای است که صبح ها انجام می دهید و اوقات خود را با آن سپری می نماید. موفقیت چیزی نیست که دیگران بخواهند با نکته ها و توصیه هایی به شما بفروشند، بلکه شیوه و روشی است که دنیا را از طریق آن می بینید! هرگز



امید خود را از دست ندهید. در ادامه ۹ عادت را که می توانید به کار برید تا ذهنی موفقیت زا شکل در وجودتان شکل گیرد، بیان می گردد.

۱- پذیرای تغییر باشید

تغییر تکیه گاه ثابت و مداومی است که می توانید در زندگی خود به آن اعتماد کنید. اگر همه چیز مطابق میل شما نبود، می توانید مطمئن باشید که تغییر در گوشه ای در کمین نشسته است. آیا با داشتن چنین باور ذهنی، از بین بردن ترس ناشی از تغییر ایده ی هوشمندانه نخواهد بود؟

افراد موفق قادرند خود را با تغییر وفق دهند. البته مجبور هستند که این کار را انجام بدهند. اگر ایده ای به نتیجه نرسد، که اغلب این گونه است، ذهن موفق می تواند آن موقعیت را پذیرفته و با تغییراتش انطباق یابد.

اما چگونه می توان تغییر را قبول کرد؟

به همان شیوه ای که همیشه بوده است، تنها کافی است که آن را ادامه دهید. بدانید که این جاست و همواره رخ خواهد داد، به آن اجازه دهید شما را غافل گیر نماید. برایش برنامه ریزی کنید، آن را بپذیرید، در آغوش بگیرید و از آن به نفع خود بهره برداری نمایید.



۲ - هدفگذاری نمایید

هدف گذاری مسیر سریعی به موفقیت محسوب می شود. با داشتن اهداف قابل دستیابی در ذهن، غلبه بر تمام کارهای سخت به منظور رسیدن به آن اهداف، مطبوع و خوشایند می شود. زمانی که انجام کارها سخت می شود، از خود بپرسید: چرا این کار را دوباره انجام می دهی؟ البته هدف همواره به عنوان انگیزه ای ضروری برای انجام کار محسوب می شود.

چگونه می توانید به اهداف خود پی ببرید؟ با پاسخ به این سؤال های ساده (و البته صادقانه) :

چه کسی هستید؟

از زندگی چه می خواهید؟

چه بهره ای دارید که دیگران می توانند از آن بهره مند شوند؟ چگونه می خواهید به جایی که مد نظر دارید، برسید؟

منظور از هدفگذاری این نیست که هر هدفی را تعیین نمایید. بلکه اهداف می بایست قابل دستیابی داشته باشند. مطمئناً می دانید چطور یک لیست از کارهای روزمره را بنویسید و با اتمام و انجام هر کدام از آنها، آن را تیک بزنید. به زمانی فکر کنید که هر کدام از آن کارها را تیک زده اید، حتماً می دانید چه



حس و حال تسکین دهنده و آرامش بخشی را داشته اید و چه احساس نیرومند و پر انگیزشی را در شما ایجاد کرده است.

پس به لیست کارها در پایان روز نگاه کنید و بدانید که تمام چیزهایی را که می خواستید آن روز انجام دهید، کامل کرده اید. اهداف خود را به این شیوه تعیین نمایید و هر روز آنها را کامل کنید. اجازه دهید که همه روزه این لحظه شما را قدرتمند سازد! (با این حال لیست کارهای انجام نشده را نیز فراموش نکنید).

همچنین بر اساس مطالعه ای که گیل ماتیوس در دانشگاه دومینیکن انجام داد، به طور علمی ثابت شده که نوشتن اهداف موفقیت ما را بیشتر می کند.

۳ - به خود و اهدافتان ایمان داشته باشید.

این توصیه مربوط به همه اوقات است، چون بارها آن را شنیده اید، اما این بار لازم است آن را عمیقا درک کنید. اگر می خواهید موفق شوید، باید به خود باور داشته باشید.

بعضی وقت ها می شنویم که می گویند به خودت باور نداشته باش، چون این سرنوشت و تقدیر است که موجب رسیدن به موفقیت می شود، به خودت باور نداشته باش چون یک برنامه و خیال خام است. این گفته ها افسانه های بیهوده نیستند که در درون ما رسوخ کرده و هیچ هدف واقعی را نیز برآورده نمی سازند.



به خودت ایمان داشته باش چون می دانی که می خواهی در عمل آن را انجام دهی. به خودت ایمان داشته باش چون می دانی تا زمانی که نفس داری و زنده هستی، برای رسیدن به جایی که می خواهی بررسی، تلاش می کنی. به خودت ایمان داشته باش چون می دانی بر مانعی دیگری که سر راهت می آید، چیره می شوی.

با داشتن چنین باورهایی هر چیزی قابل دستیابی است. تنها لازم است ادامه دهی تا به آن جا برسی.

۴ - نسبت به انجام کارها متعهد شوید

از سرسپردگی به ترس هایتان خلاص شوید. اگر موفقیت می خواهید، لازم است نسبت به انجام کارها متعهد شوید. چه یک شغل جدید باشد، چه دوستی جدید، چه یک برنامه ورزشی، چه اشتراک یک مجله جدید، هر چه که باشد – لازم است با التزام و تعهد آن را انجام دهید!

اگر نمی توانید در خصوص انجام درست و به موقع کارها متعهد شوید، در واقع مانند کسی هستید که در گرداب کشتی را ترک می کند. که این امر قطعا منجر به موفقیت نمی شود. چون مدت زمانی را که برای رسیدن به هدف لازم است، صبر نکرده و منتظر نمی مانید. راه ساده و میان بری برای این امر وجود ندارد.



تخمین هزینه تعهد در برابر پاداش و نتیجه آن می تواند انگیزه خوبی به شما بدهد. علیرغم نتیجه ای که می تواند داشته باشد، تعهد کرده اید که با آن روبه رو شوید. این کار معنای واقعی تعهد است.

۵ - صبر، بردباری و پشتکار داشتن

این نکته توصیه همیشگی دیگری است که عدم ذکر آن در موضوعات مربوط به موفقیت، غیر موجه می نماید. باید صبور باشی. البته چیزهایی ممکن است یک شبه رخ بدهند، اما این ها اغلب موفقیت های کوچک و کم اهمیت تلقی می شوند.

اهمیتی ندارد که می خواهی چه چیزی را به دست آوری، منتظر ماندن برای کسب آن، بخشی از موفقیت محسوب می شود. یک وبلاگ موفق در یک شب نمی تواند هزاران بازدیدکننده داشته باشد. یک رمان قوی در یک روز نوشته نمی شود. یک مدل سوپر استار تناسب جسمی خود را در ۲۴ ساعت به دست نیاورده است.

موفقیت زمان بر است. لازم است به طور مداوم به سوی آن گام برداری.

۶ - نقاط ضعف و کمبودهای خود را بشناسید.



هیچ ذهن نمی تواند موفق باشد مگر این که کمبود ها و نقاط ضعف خود را بشناسد. تنها با شناخت این کمبود هاست که می توان به طور بالقوه با آنها روبه رو شد. بسیاری از افراد منتقد سرسخت خود می باشند، بنابراین دائماً خود را پایش کرده و نقاط ضعف خود را بهبود می بخشند.

بخش مشکل این موضوع، اقدام عملی برای رفع کمبودها و نقاط ضعف شخصی است. دانستن این که فردی تنبل و سست هستید و اقدام در جهت رفع یا کاهش آن، دو چیز متفاوت هستند. برای موفقیت باید ابتدا قبول کرد که تنبل هستید و سپس راه حل پیشگیرانه ای را برای حل آن اتخاذ کرد. تنها گفتن این که "من تنبل هستم" دردی را دوا نمی کند.

آخرین و شاید سخت ترین بخش، دلسوزی و مهربانی - خود بخشودگی - نسبت به خود است. البته این امر در ابتدای کار به طور مطلق قابل حصول نیست که امری طبیعی به شمار می رود. شما زمان زیادی پیش رو دارید. مادامی که در مورد شناسایی و رفع نقاط ضعف خود تلاش می کنید - و نه ناله و شکایت - احتمالاً از خیلی ها جلوتر هستید.

۷ - از شکست نردبانی به سوی رشد و موفقیت خلق کنید.

می دانید تقریباً وجه مشترک تمام انسان های موفق چیست؟
بله، آنها شکست خورده اند.



اثر دکتر سیئوس ۲۷ بار توسط ناشران رد شد. استفن هاوگینگ دست نوشته های حرفه ایش را در سطل آشغال انداخت، خوشبختانه همسرش آنها را برداشت. زمانی به والت دیزنی گفته بودند او هیچ تخیل و تجسمی ندارد.

آیا این افراد تسلیم شدند؟

خوب درست است، استفن هاوگینگ برای لحظه ای ناامید شد، اما نکته این جاست که آنها شکست خوردند ولی تسلیم نشدند. در عوض به جایی رسیدند که تقریباً همه افراد عادی، آنها را می شناسند. این شکست ها آنان را بیشتر تحریک کرد تا به افراد فوق العاده موفق تبدیل شوند. شکست را دریاب و از آن درس بگیر، رشد کن و با اراده ی بهتری دوباره بازگرد. تنها چیزی که مانع تلاش مجدد می شود، خود شما هستید.

۸ - خلاقیت هیجانی را تمرین کنید.

خلاقیت هیجانی که تحت عنوان همدلی شناخته شده است، ستون فقرات موفقیت محسوب می شود. برقراری ارتباط و قرار گرفتن در موقعیت فرد دیگر، چیزی است که شما را به انسانی موفق تبدیل می کند.

دلایل متعددی برای این امر وجود دارد، مثلاً:

توانایی در ارائه خدمات به افرادی که خواهان آن هستند، کلید بسیاری از مشاغل و تجارت موفق قلمداد می گردد، لازم است که با شرایط و موقعیت آنها



مرتبط باشید. اگر از نظر خلاقیت هیجانی جهت همدلی با شرایط آنها کمبود داشته باشید، نمی توانید به خوبی با آنها ارتباط برقرار کنید. اگر خواهان پیگیری و دنبال نمودن موفقیت خود هستید و می خواهید از افراد دیگر به عنوان پایه های موفقیت خود استفاده کنید، چگونه می خواهید این امر به شیوه ای انسانی صورت گیرد؟ این امر تنها با داشتن ارتباط با آنان میسر می گردد. آیا می خواهید برای رسیدن به موقعیت برتر، دیگران را له کنید؟ خیر، فقط با همدلی با دیگران این امر امکان پذیر می شود. افراد موفق – دست کم بسیاری از آنها – دوست داشتنی هستند. چون می توانیم با آنها ارتباط برقرار کنیم، به این دلیل که به اندازه کافی خلاقیت هیجانی دارند که ما را به سوی خود جذب کنند. علاوه بر این، همدلی در کل می تواند چهره ی انسانی بهتری به شما ببخشد. خود را در موقعیت دیگری قرار دادن موجب درک وی و انجام رفتار بهتر در زمانی که با آنان سروکار داریم، گردد.

۹ - به مدیتیشن روی بیاورید.

همراه با جنون موفقیت، داشتن آرامش بسیار ضروری است. شما به عنوان یک فرد موفق، احتمالاً هر روز تصمیمات استرس زایی را می گیرید. اگر نتوانید استرس را مهار کرده و با آن مقابله نمایید، بر شما غلبه خواهد کرد.



خوشبختانه مدیتیشن می تواند به یاری افراد موفق بیاید. با توجه به فواید کاربردی مدیتیشن در زمینه سلامت، انجام مدیتیشن می تواند استرس و اضطراب را کاهش دهد.

بنابراین هر روز چند دقیقه ای را به این امر اختصاص دهید. کلید مکث (pause) همه چیز را بزنید. وقتی برگشتید همه چیز سر جایش خواهد بود، فقط در این بین زمانی را به خودتان اختصاص دهید. در غیر این صورت استرس می تواند شما را درسته و زنده زنده قورت بدهد.

به همین راحتی!، حالا نوبت شماست که این روش ها را برای ایجاد ذهنی موفق در عمل به کار ببرید. آیا برای موفقیت آماده هستید؟





موفقیت و عوامل گذر بر آن

بزرگ ترین آرزوی بشر، درطول تاریخ ، کسب موفقیت است. اما همواره سؤالات فراوانی دراین باره وجود داشته است که موفقیت چیست؟



آیا موفقیت ، داشتن همسری دلخواه ، محیط خانوادگی آرام و فرزندانی شایسته است؟ آیا موفقیت ، گذراندن مدارج تحصیلی و اخذ مدرک علمی و تخصصی است ؟ آیا کسب ثروت موفقیت است؟ و بالاخره آیا موفقیت این است



که آدم ، از دیگران برتر باشد، مثلاً هنرمند، نویسنده ، شاعر ، تاجر یا موسیقی دان مشهوری باشد؟

واقعیت این است که همه ی اینها که گفته شد موفقیت اند، اما شاید هم هیچ کدام موفقیت نباشد ، چرا که انسان ها متفاوت اند و برداشت های گوناگونی از این مفهوم دارند . بنابراین موفقیت امری نسبی است و هرگز نمی توان تعریف واحدی برای آن ارائه داد.

به نظر **آلفرد اوستن** : «**آرامش و اطمینان بهترین موفقیت است.**» فرد موفق کسی است که به آرزوهای خود برسد و در درون رضایت خاطر احساس کند، که این خود حاصل تلاش و کوشش مداوم در زندگی است . خوشبخت کسی است که کاری مفید و با ارزش انجام دهد. به این اعتبار، تعریف " فرهنگ وبستر " از موفقیت به مفهوم "نیل رضایت بخش به هدف " ، تعریفی مناسب است.

می دانیم که همه برای رسیدن به موفقیت به طور خستگی ناپذیر تلاش می کنند، اما به آنچه در آرزویش هستند، دست نمی یابند و رضایت درونی برای آنان ایجاد نمی شود. اگر چنین نیست پس چرا پس از رسیدن به بالاترین مقام بازهم احساس ناخرسندی می کنند؟ چرا با داشتن چندین فرزند که روزی آرزوی آن را داشتند باز هم ناشادند؟ و ... شاید علت اصلی این باشد که موفقیت واقعی را برای خودشان تعریف و مشخص نکرده اند یا هدف از موفقیت را نمی دانند.



موفقیت واقعی چیست ؟

احساس آسایش ، خوشبختی ، داشتن آرامش روحی و روانی ، مزاحم دیگران نشدن و مزاحمتی از سوی دیگران ندیدن ، موفقیت واقعی اند ، زیرا مقام ، ثروت ، فرزند شایسته ، مدارج تحصیلی و همسر دلخواه ، همه عواملی اند که با داشتن آرامش روحی ، خوب بودن با دیگران و داشتن آسودگی خاطر می توان آنها

را به دست آورد ، مشروط به این که با دانش و آگاهی واقعی اهدافی را برای زندگی خود برگزید . چنان که **لویی استونی** می گوید: "**تنها گنجی که ارزش جست وجو کردن دارد، هدف است .**"

انسان بی هدف کاملاً تابع حوادث و پیشامدهاست. اما کسی که هدف روشنی در زندگی دارد، خود تصمیم می گیرد و تلاش می کند و پس از رسیدن به کامیابی ، احساس خوشبختی و آرامش می کند. اما افرادی که اهداف نامشخص را پی می گیرند، به هر مقام ، ثروت و جایی برسند ، باز هم ناراضی اند. هریک از ما باید بدانیم که چه می خواهیم؟ چه هدفی را دنبال می کنیم و در انتظار چه موفقیتی هستیم ؟ اگر اینها را دانستیم ، آن موقع است که برای رسیدن به اهداف باید تلاش کنیم ، مثلاً آگاهی مان را بالا ببریم و از تقلید کورکورانه بپرهیزیم . به شناخت توانایی ها ، ظرفیت ها و استعداد های خود و همچنین ضعف های خود پردازیم و اعتماد به نفس و توکل به خداوند متعال و سپس



حرکت و تلاش را گسترش بدهیم . برای این کار تمرکز فکر، مطالعه و مشاوره ، ساز و راه کارهای مناسبی اند.

فکر خوب

فکر خوب، معمار و آفریننده است . افکار آدمی سازنده زندگی اوست. همچنین فکر، وجه تمایز

بین انسان و حیوان است. سپردن اندیشه ها و آرزوها به مغز و ایجاد فرصت لازم برای بررسی یکایک آنها نیروی شگفت انگیزی در پی خواهد داشت. به قول امرسون هر انسانی حاصل تفکرات روزانه خویش است. اندیشه و تفکرات پشتوانه ای بزرگ در سراسر حیات بشرند و به قول **پاسکال ، انسان بی اندیشه و تفکر به ماده ای بی روح می ماند.** پس سعی کنید همچون اسفنج که آب را جذب می کند، شما نیز افکار خوب را جذب کرده ، آن را در خدمت هدف خویش و هر دو را در خدمت موفقیت خود قرار دهید.

مطالعه مناسب

مطالعه ، سرمایه ای زوال ناپذیر است که به وسیله آن خیلی چیزها را می توان خرید یا ساخت . با مطالعه می توان بناهایی ساخت که هزاران سال پا برجا باشد. اما درباره مطالعه خوب ، **نیچه** می گوید : **" ضمن مطالعه سعی کنید**



مانند صیادی چیره دست به صید افکار خوب بروید و افکار کهنه و پوسیده را **یکسره به دور اندازید**. " به وسیله مطالعه می توان از تجربه ها و اندوخته های دیگران استفاده کرد. با روش الگو برداری و مدل سازی ، در وقت و پول شما نیز صرفه جویی می شود ، مغز شما با مغز دیگران ارتباط پیدا می کند و بدین وسیله راه موفقیت را زودتر و سهل تر پیدا می کنید . سعدی این مطلب را بدین گونه بیان کرده است:

مرد خردمند هنرپیشه را عمر، دو بایست دراین روزگار
تا به یکی تجربه آموختن با دگری تجربه بردن به کار

مشاوره منطقی

مشاوره، عامل مؤثر و سرمایه رایگانی در مسیر پیروزی و موفقیت است . دراین باره **تئودور پارکر** می گوید: کاش دانسته بودم چگونه زندگی کنم یا کسی را یافته بودم که روش زندگی را به من تعلیم دهد. یک مثل چینی نیز می گوید: اگر می خواهی کاری را به درستی انجام دهی ، با سه تن از سالخوردگان مشورت کن . و در ادبیات شیرین فارسی می خوانیم که : "**آن که بیشتر مشورت می کند، کمتر دچار اشتباه می شود**." یا مثل آمریکایی که بیان می دارد : " دو فکر از یک فکر بهتر است." از این قبیل مثل ها در آیات ، احادیث و ادبیات کهن ایران زمین بسیار وجود دارد که ذکر همه ی آنها از حوصله این بحث خارج است. همین اندک که ذکر شد تا حدودی بیانگر اهمیت مشاوره



است. البته مشاور هم باید آدم خبره ای باشد ، چنان که حضرت علی - علیه السلام - می فرمایند: " کسی که در امور مهم با خردمندان مشورت کند، شریک عقل آنها می شود." به قول ویکتور پوشه: " خوشبختی ، شادی و نشاط مسری است ؛ پس همواره سعی کن با افراد گشاده رو، دلشاد و خوشبین معاشرت کنی . " آدمی مثبت بین و مثبت اندیش باش. مشورت با آدم مثبت اندیش و خوشبین تو را به زندگی و تلاش امیدوار می کند . یک مَثَل ژاپنی ، می گوید : " خوشبین به آینده امیدوار است و بدبین از آن بیمناک." **دکتر نورمن پیل** ، نیز می گوید: " افکار خوب و مثبت همچون تابش نور خورشید براتاقی تاریک است که همه جا را روشن می کند، به شرط آن که در و پنجره را نبسته و پرده ها را پایین نکشیده باشید." آدم ترسویی نباشد. آدم ترسو خطرها و ضررها را چندین برابر می کند. هاریمن می گوید: " آینده را از دریچه ترس و وحشت نگاه نکنید." آدم ترسو آن قدر از شکست صحبت می کند که ناخود آگاه شما را به شک و تردید می اندازد ، تلاش و حرکت را در وجود شما تضعیف می کند و در نتیجه وصول به موفقیت را به تأخیر می اندازد. آدم لاف زنی نباش.

آدم لاف زن چون طبله غازی است پرغوغا ، نه عطر عطاری که بی سر و صدا می بوید و فضا را عطرآگین می کند. آدم لاف زن رؤیایی و متزلزل است ، ثبات رأی ندارد و از سر عیب جویی به همه چیز و همه کس می نگرد. پس سعی کن با فردی دانا ، خوشبین ، مثبت نگر و شجاع مشورت کنی تا راه رسیدن به



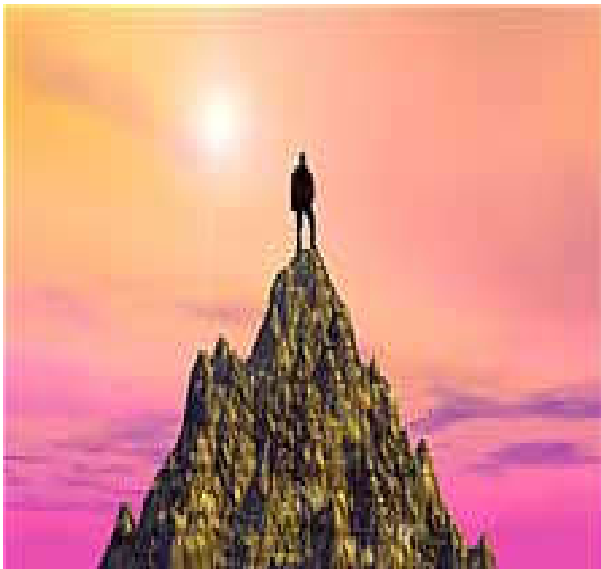
موفقیت کوتاه شده ، آن را راحت تر بیمایی ، چنان که در تاریخ گزیده می خوانیم : " هر که با دانا مشورت کند ، از رسوایی درامان است " .

اثرهای موفقیت در زندگی و شغل

افرادی در زمینه شغل و زندگی موفق اند که از ویژگی های زیر برخوردار باشند:

۱ - افرادی که وقت شناس اند و به زمان اهمیت می دهند و از وقت خودشان و دیگران به خوبی استفاده می کنند. همچنین به ظاهر و آراستگی توجه داشته ، از بد پوشی و کثیفی پرهیز می کنند و باور دارند که ترفیع و موفقیت و خوشی در شغل و زندگی را باید به دست آورند و در این راه از تلاش و کوشش دریغ نمی ورزند . در مواجهه با مشکلات و مسائل به جای افسوس و آه و ناله ، به یافتن راه حل های مختلف می پردازند و ضمن پذیرش اشتباهات خود از دلیل تراشی و حواله ی آن به دیگران خود داری می کنند.

۲ - افرادی پیروزمندانه زندگی می کنند که به جای این که منتظر کمک دیگران باشند، خود به دیگران کمک می کنند و در پذیرش مسئولیت ها منتظر درخواست و پیشنهاد نمی شوند، بلکه داوطلبانه به سوی آن می روند . احترام



می گزارند و مؤدب اند . پس از آن از همسر، فرزندان یا همکاران و... تقاضای احترام و ادب دارند .

۳ - همه انسان ها ذهنشان فعال است و توانایی ایجاد تعداد نامحدودی ایده را دارند. افراد موفق از ایده پردازی خود داری نمی کنند، مغز خود را پرورش و تمرین می

دهند و سعی می کنند ایده های بیشتر و مطلوب تر تولید کنند و علاوه بر آن تلاش می کنند تا ایده های خود را با هم مقایسه کرده، بهترین ایده ها را عمل کنند.

اصول موفقیت

۱ - طرح های کوچک را کنار بگذارید و برای زندگی خود اهدافی بزرگ ، ولی دست یافتنی ، نه آرمانی انتخاب کنید :

هدف عالی و بزرگ ، شما را به تفکر، تلاش و کوشش وا می دارد . پس سعی کنید به اهداف بزرگ بیندیشید و موفقیت را با تمام وجود بخواهید . همواره به خاطر داشته باشید که افراد موفق، مردان و زنانی جسور و با اراده اند که از مشکلات هراسی به دل راه نمی دهند.



۲ - از هوش و استعداد و پشتکار کمک بگیرید:

یقین بدانید به قول **باکستون** ، با استعداد متوسط اما پشتکار قوی به هرچه خواهید ، می رسید . همچنین **شیلر** می گوید: تنها کسی موفق می شود که به انتظار ننشیند و همه چیز را از هوش و حواس خود نخواهد . معنی این سخن این است که کامیابی و موفقیت زمانی به دست می آید که از هوش و استعداد ، نظم ودقت و شکیبایی و پشتکار بهره کافی گرفته شود.

۳ - شانس را جایگزین لیاقت و اعتماد به نفس نکنید و از فرصت ها بهره بگیرید.

شانس به معنای توانایی درک موقعیت و انتخاب بهترین هاست . ضرب المثل معروف : " شانس فقط یک بار در خانه آدم را می زند " بیانگر همین موقعیت شناسی است . شانس و اقبال یعنی استفاده بجا از فرصت های پیش آمده . به قول **بزرگمهر حکیم** " کارها به کوشش است و کوشش ، قضا را سبب می شود . " همچنین حافظ شیرین سخن گوید:

" قومی به جد و جهد گرفتند زلف یار قوم دگر حواله به تقدیر می کنند "



پس، از آن قومی باشید که خوشبختی هایتان را خودتان رقم بزنید. لینکلن می گوید: "بیشتر خوشبختی ها و بدبختی های افراد صرفاً به دست خودشان است."

۴ - همواره "خواستن ، توانستن است" را شعار خود قرار دهید:

"خواستن نه به معنای میل داشتن ، آرزو کردن و امیدوار بودن ، بلکه به معنای عمل کردن است . خواستن یعنی اراده کردن و اراده کردن یک فرمان درونی است که عمل به آن موفقیت را به بار خواهد آورد. سعی کنید آری گفتن را بیاموزید و برای غلبه بر مشکلات ، خود را آماده سازید.

۵ - نمی توانم ، نمی دانم و نمی شود را از ذهنتان بیرون بریزید:

در دنیای انسان ها غیر ممکن وجود ندارد و انجام هر کار به شرط داشتن اراده ی قوی ، امکان پذیر است و مطمئن باشید که با اراده ، مقاومت و شکیبایی و انتخاب راه درست به سوی مقصد و تصمیم گیری به موقع ، انجام هر کاری ممکن می شود. به قول دکتر دایر "دست به دست کردن ، آدم را در جاده "شاید" سرگردان می کند و او را جز به خانه هرگز به جایی دیگر رهنمون نمی سازد." هم او می گوید: "اگر برای حل مشکلات به خود ترس راه دهید ، خواه ناخواه روحیه یأس و ناامیدی موجب عدم اجرای آن کار می شود." در همین زمینه حضرت علی علیه السلام - می فرماید: "یأس و ناامیدی از



بزرگ ترین گناهان است"، مطمئن باشید اگر کارتان را آغاز کنید، توانایی انجامش به دنبال می آید و کار کوچکی که انجام بیابد، بهتر از کارهای بزرگی است که فقط در قالب حرف و طرح باقی بماند.

۶ - کارها را جزء به جزء کرده ، انجام بدهید:

به قول هنری فورد "اگر کار را به بخش های کوچک تقسیم کنید و جزء به جزء انجامش دهید، به نظر بزرگ و دشوار نمی آید " همیشه بدانید که کارهای انجام شده ی بزرگ ، با قدم های کوتاه آغاز شده اند. یک ضرب المثل چینی می گوید: **"مردی که کوه را از میان برداشت ، کسی بود که شروع به برداشتن سنگریزه ها کرد."** یقین بدانید راهی که هزار کیلو متر باشد ، قدم به قدم پیموده می شود. پس سعی کنید کارهای بزرگ را به قسمت های کوچک تقسیم کنید تا با خیالی راحت و اطمینان و شجاعت دست به انجام آنها بزنید.

۷ - از تمام نیروی خود استفاده کنید:

آیا فکر کرده اید که چرا ذره بین پارچه را می سوزاند؟ بسیار ساده است ، زیرا ذره بین نور آفتاب را جذب می کند و در یک نقطه متمرکز می سازد ، بنابراین اگر پارچه ای در جلوی آن بگیرید، آن را می سوزاند . تمرکز نیروهای شما اعم از



جسمانی ، عقلانی و روحی و روانی در یک جا، اثری به مراتب بیشتر از ذره بین خواهد داشت . همواره این را بدانید که:

نا برده رنج گنج میسر نمی شود مزد آن گرفت جان برادر که کار کرد

۸ - از نیروی تخیل یا از ضمیر ناخودآگاه به خوبی استفاده کنید:

دکتر ماکسول مالتر در کتاب "علم کنترل ذهن" می گوید: "مغز و دستگاه عصبی انسان دارای مکانیزم هدف جویی است که به طور خودکار برای رسیدن به یک هدف بخصوص ، فعالیت می کند." یعنی مغز آن قدر بر هدف مورد نظر تمرکز می کند تا سرانجام به پاسخ مطلوب برسد. به همین سبب سپردن آرزوها به ضمیر ناخودآگاه ، شما را به فعالیت برای یافتن راه حل وادار می سازد. به قول دکتر ژوزف مورفی "ضمیر باطن ، ایده ، عقیده و ایمان مسلط را با آغوش باز می پذیرد." پس سعی کنید با ورود تفکر مثبت ، ضمیر ناخودآگاه خود را بارور سازید . هرگز نگوئید که شانس من این گونه بود، تقدیر این طور نوشته شده است ، زندگی من با این حرفها تغییر نمی کند ، بلکه سعی کنید خود را از شر افکار ناامید کننده و منفی برهانید تا به آرزوهای خود برسید ، زیرا به قول مولانا :

" ای برادر تو همین اندیشه ای ما بقی خود استخوان و ریشه ای

گربود اندیشه ات گُل ، گُلشنی ور بود خاری ، تو هیمه ی گلخنی "

مطمئن باشید آنچه را که مغز انسان تصور و باور کند، به آن می رسد.



۹ - ترس را از خود برانید و توکل و امید به خداوند را به جای آن بنشانید:

خداوند در قرآن می فرماید: انسان برترین مخلوقات است: "فتبارک الله احسن الخالقین"، همه چیز را به خاطر او آفریدیم و "لولاک لما خلقت الافلاک" اگر تونبودی افلاک را نمی آفریدیم و موارد زیادی که به جهت اختصار از ذکر آنها خودداری می شود. همه ی اینها بیانگر این موضوع اند که همه چیز به خاطر انسان خلق شده و انسان برای خداوند ارزشمند است و در نتیجه تنها نخواهد ماند، پس ترس برای او معنی ندارد و اگر به جای آن توکل به خداوند را قرار داده، به حرکت و تلاش خود بیفزاید، به پیروزی و موفقیت نایل خواهد شد.

۱۰ - احساس مثبت را در خدمت بگیرید:

با توجه به دلایل فراوان و بررسی های متعدد انجام شده، ثابت شده است که تنها افکار آمیخته با احساس می توانند روی ذهن نیمه هوشیار تأثیر بگذارند. این امر حقیقت کاملاً شناخته شده ای است که احساس و هیجان بر اغلب مردم حکومت می کند. پس بهتر است با احساسات و هیجانات بیشتر آشنا بشوید.

در وجود انسان **هفت احساس مثبت** و **هفت احساس منفی** کلی شناسایی شده است. احساس منفی بی آن که ما دخالتی داشته باشیم بر تکانش های فکری ما



جای می گیرند و به ذهن نیمه هوشیار ما می رسند . اما جنبه های مثبت را باید خود به افکار تزریق کنیم که راه انجام این کار هم تلقین به خویشتن است .

هفت احساس مثبت عبارت اند از : میل و اشتیاق ، ایمان ، عشق ، غریزه ، دلگرمی و امید بخشی ، تخیل ، تفکر و دوراندیشی .

هفت احساس منفی نیز عبارت اند از : ترس ، حسادت ، تنفر ، انتقام ، حرص و طمع ، خرافات و خشم .

احساس های مثبت به ما نشاط ، امید ، حرکت ، تلاش و نیروی فوق العاده می بخشند ، پس سعی کنید عادت استفاده از احساسات مثبت را در خود ایجاد کنید . ولیکن احساس های منفی بازدارنده اند و تمام کمک های ذهن نیمه هوشیار را از بین می برند، پس برای رسیدن به موفقیت باید خوبی ها، زیبایی ها ، سفیدی ها ، شجاعت ها و دلیری ها را دید نه بدی ها، زشتی ها ، سیاهی ها و ترس و جُبْن را چنان که سعدی فرموده است:

" بُود خار و گل با هم ای هوشمند چه دربند خاری ؟ توگل دسته بند "

" کرا زشت خویی بود درسرشت نبیند ز طاووس جز پای زشت "

۱۱ - تفاوت های فردی را فراموش نکنید :

در این باره به حکایتی از سعدی علیه الرحمه ، بسنده می کنیم که می گوید: پادشاهی پسری را به ادیبی داد و گفت : این فرزند توست ، تربیتش همچنان



کن که یکی از فرزندان خویش . ادیب خدمت کرد و مستقبل شد و سالی چند بر او سعی کرد و به جایی نرسید و پسران ادیب در فضل و بلاغت منتهی شدند. ملک دانشمند را مؤاخذت کرد و متابعت (درشتی) ، که وعده خلاف کردی و وفا به جا نیاوردی ، گفت : بر رأی خداوند روی زمین پوشیده نماند که تربیت یکسان است و طبایع مختلف.

" گرچه سیم وزر سنگ آید همی در همه سنگی نباشد زر وسیم

بر همه عالم همی تابد سهیل جایی انبان می کند، جایی ادیم "

با استنباط از این حکایت معلوم می گردد که تفاوت های فردی در امر موفقیت حائز اهمیت است و چون خلقت همه یک جور نیست ، پس موفقیت همه یکسان نخواهد بود، لذا از این بابت غصه خوردن یا شماتت کردن کسی ، بی مورد است .

احساس آسایش ، خوشبختی ، داشتن آرامش روحی و روانی ، مزاحم دیگران نشدن و مزاحمتی از سوی دیگران ندیدن ، موفقیت واقعی اند ؛ زیرا مقام ، ثروت ، فرزند شایسته ، مدارج تحصیلی و همسر دلخواه ، همه عواملی اند که با داشتن آرامش روحی ، خوب بودن با دیگران و داشتن آسودگی خاطر می توان آنها را به دست آورد، مشروط به این که با دانش و آگاهی واقعی ، اهدافی را برای زندگی خود برگزید.

لویی استونی می گوید: " تنها گنجی که ارزش جست وجو کردن دارد ، هدف است " .



۷ مانع موفقیت



این موانع می تواند ما را از مسیر موفقیت دور کند:



(۱) پشت گوش اندازی

افرادی که علامت مزمن این "بیماری" در آنها دیده میشود، مایلند با این جملات توجیه کننده که "تمام کردنش کاری نخواهد داشت" و یا "نگران نباش، وقت برای انجام دادنش بسیار است"، کارها و وظایفشان را برای همیشه از سر خود باز کرده و به تعویق بیندازند.

اگر کاری در حد و اندازه قابلیت‌هایتان به شما روی آورد ولی به دلیل عذر و بهانه‌های ذکر شده از انجام آن ممانعت بعمل آوردید، قطعاً "پشت گوش اندازی مشکل اصلی بوده و باید مرتفع گردد. احساس می‌کنید که زمان در اختیار شما است، اما هنگامی که وقت موعود نزدیک می‌شود، برای اتمام کار بسرعت هجوم می‌آورید و نتیجه آن خواهد شد که آن طور که در ابتدا مد نظرتان بود از انجام عمل مورد نظر باز خواهید ماند.

(۲) ترس از موفقیت

مانع اصلی دیگر واهمه داشتن از موفقیت است. با اینکه چنین افرادی دقیقاً می‌دانند که برای موفق شدن به چه چیزی نیاز دارند، اما بدلیل داشتن ترس از موفقیت قادر به رسیدن به اهداف والای خود نیستند. در نظر ایشان راه پیش رو، مخوف و رعب‌آور می‌باشد. نگرانی از آینده و همه مسائلی



که در نهایت گریبان گیر او خواهد شد، منجر به فقدان بصیرت و بازماندن آنها می گردد؛ مخاطرات ذاتی روند تجارت، رام نشدنی بنظر خواهد رسید.

تشخیص و حل این مشکل آسان تر از برخورد با پشت گوش اندازی است. با کمی هم محوری و اندکی صبر و شکیبایی فردی که از پذیرش مسؤولیت‌هایی که موفقیتش را به همراه خواهد داشت وحشت دارد، میتواند شرایط را به نفع خود تغییر دهد.

(۳) وسواس

افراد موفق دارای خصوصیتی مشترک هستند و آن قابلیت تمرکز بر اندیشه‌های بزرگ می‌باشد. برای بسیاری اتخاذ چنین دیدگاهی مشکل است چرا که خود را کاملاً محدود و متعهد به انجام کارهای جزئی و کوچک می‌نمایند. تلاش زیاد برای انجام کارهای جزئی زیان آور است چرا که زاویه دید را محدود خواهد کرد. اگر برای اتمام هر کار کوچکی مصر باقی بمانید، هرگز قادر نخواهید بود به اهداف والای خود دست پیدا نمایید.

این گونه افراد، سخت کوشی و تلاش زیاد را لازمه زندگیشان دانسته اما عزم و اراده خود را برای کارها و مصارف مفید بکار نمی‌بندند. تنظیم دقیق مهارت‌های مدیریت زمانی در برطرف کردن این مشکل کمک فراوانی خواهد نمود.



(۴) نا امنی

افراد ضعیف و سست بنیان بعثت داشتن احساس ناامنی، در کارشان پیشرفتی حاصل نمی‌گردد. شاید یکی از دلایل عدم موفقیت اینگونه انسان‌ها در بی‌میلی آنها برای نشان دادن برش از خودشان نهفته شده باشد. علت ترس نیست؛ فقدان اطمینان و اعتماد باعث عقب ماندن آنها می‌گردد.

(۵) اطرافیان

ممکن است شما همه شرایط لازم برای منعکس نمودن فردی موفق از خود را دارا باشید، اما آیا دوستانتان شما را در این راه همراهی می‌کنند؟ ممکن است آنها دیدگاه متفاوت و متضادی از موفقیت نسبت به شما داشته باشند. (و یا اصلاً "دیدگاهی نداشته باشند) دوستان به علت تأثیرات منفی راه رسیدن به موفقیت را برایتان سخت و دشوار میکنند.

برخی از اطرافیان حتی ممکن است متوجه پتانسیل و استعدادهای نهانی شما نشده و باعث زمین خوردگی و تردید در قابلیت‌ها و توانایی‌ها گردند.



(۶) فقدان منابع

هیچ چیزی ناهنجارتر از این موضوع نیست که انسان با وجود داشتن همه قابلیت‌های لازم جهت رسیدن به موفقیت، فقط بخاطر عوامل خارج از کنترل خود، از پیشرفت باز ماند. فقدان منابع مالی و یا کمبود زمان بدلیل نگهداری از خانواده و یا مسؤولیتهای دیگر میتواند یک قاتل واقعی باشد. رشد کردن زیر خط فقر و یا تامین نمودن نزدیکانی که به شما نیازمند هستند، آینده را بسیار متفاوت از آن چیزی که در صورتان بوده ترسیم خواهد نمود.

(۷) نیاز به دیدگاهی درون‌نگر

یک معلم مدرسه، راهبه، افسر ارتش و سرایدار میتوانند بطرق مختلفی موفق باشند. با اینکه موفقیت در کار ممکن است جذابتر از همه بنظر برسد، اگر در زمان مورد انتظار به آن دست نیافتید، بیمناک نگردید. یک قدم به عقب بازگشته و علت را بررسی نمایید.

خواه دوستانتان مقصر باشند و خواه اعتماد بنفس‌تان، دقت کنید که قدم‌های صحیحی جهت بهینه نمودن فرصت‌ها برای بدست آوردن موقعیتی موفق‌تر و راضی‌کننده‌تر برداری.



نکات کلیدی برای موفقیت در زندگی

برای رسیدن به موفقیت یکسری نکات ریز و مهمی در زندگی وجود دارد که باید همیشه به آنها توجه کنیم و آنها را ملکه ذهن خود قرار دهیم.

به یاد داشته باش که ...

- (۱) آنان که تجربه های گذشته را به خاطر نمی آورند محکوم به تکرار اشتباهند.
- (۲) از میان کسانی که برای دعای باران به میعادگاه می روند تنها کسانی که با خود چتر می برند به کارشان ایمان دارند.
- (۳) پیچهای جاده آخر جاده نیستند مگر این که خودت نیچی.
- (۴) وقتی به چیزی می رسی بنگر که در ازای آن از چه گذشته ای.
- (۵) آدمهای بزرگ شرایط را خلق می کنند و آدم های کوچک از آن تبعیت می کنند.
- (۶) آدمهای موفق به اندیشه هایشان عمل می کنند اما سایرین تنها به سختی انجام آن می اندیشند.



- (۷) گاهی خوردن لگدی از پشت برداشتن گامی به جلو است.
- (۸) هرگز به کسی که برای احساس تو ارزش قائل نیست دل نبند.
- (۹) همیشه توان این را داشته باش تا از کسی یا چیزی که آزارت می دهد به راحتی دل بکنی.
- (۱۰) با هر کسی مانند خودش رفتار کن تا نتیجه و عکس العمل کارش را قلبا احساس کند.
- (۱۱) هرگز برای کسی که حاضر نیست برای تو کاری انجام بدهد، کاری انجام نده.
- (۱۲) به کسانی که خوبی دیگران را بی ارزش یا از روی توقع می دانند خوبی نکن اما اگر خوبی کردی انتظار قدردانی نداشته باش.
- (۱۳) قضاوت خوب محصول تجربه است و از دست دادن ارزش و اعتبار محصول قضاوت بد.
- (۱۴) وقتی خوشبخت هستی که وجودت آرامش بخش دیگران باشد.
- (۱۵) به خودت پیاموز هر کسی ارزش ماندن در قلب تو را ندارد.
- (۱۶) هرگز برای عاشق شدن دنبال باران و بابونه نباش، گاهی در انتهای خارهای یک کاکتوس به غنچه ای می رسی که زندگیت را روشن می کند
- (۱۷) همیشه حرفی رو بزن که بتونی بنویسی، چیزی رو بنویس که بتونی امضاش کنی و چیزی رو امضاء کن که بتونی پاش بایستی.



(۱۹) هرگاه نتوانستی اشتباهی رو ببخشی اون از کوچکی قلب توست، نه بزرگی اشتباه.

(۲۰) همیشه توان این را داشته باش تا از کسی یا چیزی که آزارت می دهد به راحتی دل بکنی.

(۲۱) عادت کن همیشه حتی وقتی عصبانی هستی عاقبت کار را در نظر بگیری.

(۲۲) آنقدر به در بسته چشم ندوز تا درهایی را که باز می شوند نبینی.

(۲۳) کسی که برای آبادانی می کوشد جهان از او به نیکی یاد می کند.

(۲۴) آنکه برای رسیدن به تو از همه کس می گذرد عاقبت روزی تو را تنها خواهد گذاشت.

(۲۵) نتیجه گیری سریع در رخدادهای مهم زندگی از بی خردی است.

(۲۶) هیچ گاه ابزار رسیدن به خواسته دیگران نشو.

(۲۷) اگر می خواهی اعمال مورد پسند خدا باشد، در سختیها از خودت بگذر، دیگران را قربانی نکن.

(۲۸) از قضاوت دست بکش تا آرامش را تجربه کنی.

(۲۹) دوست برادری است که طبق میل خود انتخابش می کنی.

(۳۰) لیاقت محبت و مهربانی دیگران را داشته باش.



موفق ها اینگونه فکر می کنند.

حتماً برایتان اتفاق افتاده که خبر پیشرفت و موفقیت نزدیکان خود مانند همکار، برادر، دوست

و... را شنیده باشید. یکی از این نمونه ها را به یاد بیاورید و علت موفقیت آن فرد را همان گونه که هنگام شنیدن خبر، آن را تجزیه و تحلیل کردید، بررسی کنید. ابتدا ببینید آیا آن خبر، شما را خوشحال کرده است یا ناراحت! سپس بیاد آورید کدامیک از تحلیل های زیر یا چیزی مشابه آن را به عنوان علت موفقیت آن فرد به خود و دیگران یادآور شدید :

۱. آدم توانا و هوشمندی است.

۲. این اواخر به شدت کار می کرد.

۳. رییس کمکش کرد.

۴. خوش شانس بود.



اسناد چیست؟

همه ما به نحوی از یکسری مکانیزم های فکری برای تجزیه و تحلیل و پیکربندی علل موفقیت و شکست خود و دیگران استفاده می کنیم. این مکانیزم ها در سراسر دنیا کم و بیش یکسانند و تفاوت های فرهنگی، تأثیر زیادی در آنها ندارد.

فرایندهای علی و منطقی ما برای توجیه و ریشه یابی موفقیت ها و شکست ها فرایندی است که امروزه آن را اسناد می نامیم. اسناد در روانشناسی به معنای نسبت دادن عللی خاص به پدیده ها و رفتار خود و دیگران است و مجموعه فرایندهای استنباط های ما از رفتارها و پدیده ها و اتفاقات می باشد.

فرایندهای علی و منطقی ما برای توجیه و ریشه یابی موفقیت ها و شکست ها فرایندی است که امروزه آن را اسناد می نامیم.

اسناد را اولین بار "فریتز هیدر" بطور اختصاصی و مفصل مورد بررسی قرار داد. اما مطالعات تکمیلی و گسترش شاخه های این مفهوم کاربردی، توسط دیگر دانشمندان، پیگیری شد.



اسناد موفقیت و شکست

اسناد با موضوع موفقیت و شکست را اولین بار "وینر" بطور علمی مطرح و تحقیقات خود روی این موضوع متمرکز کرد. وینر در قالب چهارچوب اولیه نظریه اسناد به طرح نظریه اختصاصی تری در زمینه علت شناسی موفقیت و شکست از دیدگاه انسانی پرداخت. وی با مطرح کردن اهمیت و تأثیر نوع نگرش ها و نحوه تفکر افراد جامعه در میزان رشد و پیشرفت ملت ها و باروری اجتماعی، چهار مؤلفه مهم را در فرمول بندی های ذهنی انسانی مطرح کرد. این چهار مؤلفه عبارتند از: **توانایی، تلاش، محیط، شانس**

«وینر» در تکمیل نظریه خود به هر یک از مؤلفه های خود دو صفت از مجموعه صفات زیر را نسبت داد:

اسناد پایدار – ناپایدار

ما در روش های تفسیر خود، خصوصیت پایداری را به اتفاقات و رفتارهایی نسبت می دهیم که ماهیت وجودی آنها از نظر ما همیشگی و دایمی باشد، مانند ضریب هوشی (IQ) و پدیده های ناپایدار، آنهایی هستند که ما زودگذر و موقتی فرضشان می کنیم. مانند برنده شدن در یک بازی که ناشی از شانس بوده و دایمی نیست.



اسناد درونی – بیرونی

ما در روش های علت شناسانه خود ، مسوولیت رفتارها و پدیده ها را یا به خود شخص نسبت می دهیم و یا به جهان بیرون از او. مواردی مانند کسب نمره ی خوب در امتحانات را می توان ناشی از خود فرد دانست (البته همه این گونه تفسیر نمی کنند).

"وینر" در طبقه بندی خود مؤلفه های چهار گانه خود را به صورت زیر در دو بازه قرار می دهد :

۱. توانایی و تلاش: درونی

۲. محیط و شانس: بیرونی

اسناد افراد موفق

در مفهوم کنترل، ما به دو شاخه کنترل درونی و کنترل بیرونی بر می خوریم که دو احساس انسانی درباره اتفاقات دنیای بیرون هستند. در احساس کنترل درونی ، فرد این استنباط را دارد که بر اتفاقات و مسیر زندگی خود، تسلط دارد و به اصطلاح سیستم کنترل زندگی، در درون او قرار دارد. در احساس کنترل



بیرونی عکس این پدیده اتفاق می افتد و فرد خود را ناتوان احساس می کند و به غلبه دنیای بیرون بر اراده خود در مسیر زندگی اش، ایمان دارد.

مسلم است که احساس کنترل درونی باعث انگیزه و تلاش آدمی شده و انسان را از یک سنگ کف رودخانه به یک موجود تصمیم گیرنده پُرانگیزه تبدیل می کند.

دو مؤلفه ی درونی (توانایی و تلاش) با بحث کنترل درونی مرتبط هستند و ما در حقیقت با در نظر گرفتن این دو مؤلفه به عنوان علت رفتارها و نتایج، احساس کنترل درونی خود را تقویت می کنیم.

یک مثال عینی در این زمینه افرادی هستند که موفقیت و پیشرفت دوستان خود را می بینند و آن را نتیجه ی توانایی و تلاش آنان می دانند و در تفسیر آن، به خود می گویند: "من هم می توانم مانند او تلاش کنم و موفق شوم. هیچ عامل دیگری غیر از تلاش و استعداد، در موفقیت او دخیل نبود." روی دیگر سکه، این است که شما به خود بگویید: "او شانس آورد و جای خوبی هم افتاده بود!" با این تفسیر، احتمال موفقیت خود را ناچیز در نظر می گیرید زیرا احتمال و شانس و عوامل محیطی، بسیار متغیرند و در کنترل شما هم نیستند. پس هیچگاه شروع نمی کنید.

احساس کنترل درونی باعث انگیزه و تلاش آدمی شده و انسان را از یک سنگ کف رودخانه به یک موجود تصمیم گیرنده پُرانگیزه تبدیل می کند.



نتیجه گیری

به زندگی خود نظر بیفکنید و به نحوه توجیه موفقیت و شکست های خود دقت کنید. چه عواملی را همیشه در این توجیهات دخیل می دانید؟ درونی یا بیرونی؟ در نظر داشته باشید که بهترین و مؤثرترین مؤلفه "وینر"، تلاش است و تجزیه و تحلیل های شما باید بیشتر به سمت این مؤلفه گرایش پیدا کند.

شک نکنید که نحوه تفسیر شما از موفقیت ها و شکست های خود، در جایگاهی که اکنون در زندگی ایستاده اید بسیار مؤثر بوده است.

به طور مسلماً تغییر، سخت است و صرف انرژی و زمان برای پیشرفت، سخت تر. بنابراین بیشتر افراد سعی می کنند از راه های میان بر و کم زحمت به موفقیت برسند. به همین دلیل به شانس (شرکت در قرعه کشی های زیاد) یا محیط (با برقراری ارتباط های کاری بجای استفاده از مهارت های خود) به عنوان نجات دهنده خود امید بسته اند؛ غافل از این که چه امید های واهی و شکننده ای هستند این امیدها!

"انیشترین" می گوید: «تفکر، سخت ترین کار در این جهان است». «به طور مسلم راه موفقیت بسیار طولانی اما بسیار پرثمر و تضمین شده است و نتیجه ی درخشانی در پی دارد.



اصل موفقیت

رسیدن به موفقیت، قدرت و هر چیز خوب دیگری در این دنیا آرزوی مشترک بیشتر انسانهاست

ولی با این حال هنوز اکثریت انسان ها از وضعیت مالی، فکری و روحی مناسبی برخوردار نیستند. در دنیایی که ما انسان ها در آن زندگی می کنیم فرصت های زیادی برای رسیدن به موفقیت وجود دارد ولی متأسفانه کمتر کسی می تواند از این فرصت ها به نفع خود استفاده کند. متأسفانه انسان ها بیشتر در رؤیای رسیدن به موفقیت زندگی می کنند تا این که بخواهند برای رسیدن به آن تلاشی از خود نشان دهند. حقیقتی که هر انسانی در راه رسیدن به موفقیت باید همواره به آن توجه کند این است که نه کسی شانسی و از روی اتفاق به موفقیت می رسد و نه کسی به همین صورت موفقیت های خود را از دست می دهد. این موضوع بیانگر این مطلب است که رسیدن به موفقیت خود مرحله ای دارد و فقط کسانی که از این موضوع باخبرند که می توانند امیدوار به دستیابی به آن باشند.



افکار همه چیز شماست

با کمی مطالعه و تحقیق در زندگی بیشتر انسان های موفق جهان به این نتیجه می رسیم که پشتکار داشتن و سخت کوش بودن ویژگی مشترک تمام انسان های موفق است که تا به حال روی کره زمین زندگی کرده و می کنند. اگر در زندگی بیشتر انسان های موفق جهان نگاهی بیندازید به این نتیجه می رسید که بیشتر آنها در ابتدا به اشخاصی خانه به دوش شبیه بوده اند اما در عین حال افکاری سلاطین گونه داشته اند! بنابراین اگر شما هم می خواهید به موفقیت برسید (بسته به این که موفقیت برای شما چه مفهومی دارد) باید جنس ذهنیت شما از افکار مثبت و امید به آینده باشد تا شما بتوانید با اشتیاق و طراحی برنامه ای مناسب برای رسیدن به آن تلاش کنید.

همه از صفر شروع کرده اند

با این حال، ممکن است این ذهنیت در شما ایجاد شده باشد که حتی با وجود این که ذهنیتی مثبت دارید ولی به علت کمبود منابع و امکانات لازم نمی توانید به اهداف خود برسید. فراموش نکنید که تمام انسان های موفق هم در ابتدای کار وضعیتی مانند شما داشتند ولی با این حال توانستند با تلاش بیش از حد و داشتن افکار و برنامه ای مناسب به اهداف خود برسند. اصولاً انسانی که در ذهن خود هدف قاطعی دارد که باید به آن برسد هیچوقت به محدودیت ها فکر نمی کند. تنها منبعی که انسان های موفق از آن بهره می برند ذهن است.



این افراد از آنجایی که می دانند مغز انسان با افکار او دوست می شود، همیشه بهترین افکار را برای دوستی با ذهن خود انتخاب می کنند. اگر شما به خود به چشم یک انسان موفق نگاه کنید ذهنتان نیروی درونی شما را برای رسیدن به وضعیتی که دوست می دارید هماهنگ می کند، اما اگر افکار و تصورات شما علیه خودتان باشد حتی اگر از منابع خوبی نیز برخوردار باشید به زودی همه چیز را از دست خواهید داد. متأسفانه بسیاری از انسان ها فکر می کنند که محدودیت، معیار سنجش انسانهاست، در حالی که معیار حقیقی سنجش انسان ها، افکاریست که آنها در سر دارند.

هیچ وقت نگو دیر شده

وقتی صحبت از رسیدن به موفقیت است و انسانی از انسان دیگری دعوت می کند تا برای رسیدن به هدفی تلاش کند، معمولاً این گونه پاسخ می شنود که دیگر دیر شده است. عبارت «دیگر دیر شده» جواب انسان هایی است که ارباب ذهن خود نیستند. کسی که ارباب ذهن خود باشد هیچ وقت به کمبود منابع، پیری یا... فکر نمی کند، بلکه به این فکر می کند که از کدام راه باید برای رسیدن به موفقیت استفاده کند. کسی که ارباب ذهن خود نباشد حتی اگر تلاش شبانه روزی برای رسیدن به موفقیت داشته باشد هیچ وقت به خواسته خود نمی رسد.



اگر کسی می خواهد به موفقیت برسد باید تلاشی توأم با ایمان به پیروزی داشته باشد. در کنار این موارد اگر شما بدانید که چه می خواهید و در پی چه چیزی هستید می توانید در هر وضعیتی به موفقیت برسید. فراموش نکنید که هرگز بدون زحمت چیزی عاید شما نمی شود. برای رسیدن به موفقیت باید بهای آن را پردازید، هرچند که این هزینه در مقایسه با آنچه که به دست می آوری بسیار ناچیز است.

از همین امروز شروع کن

برای رسیدن به موفقیت باید از همین امروز شروع کنید و قدر تک تک لحظات و کوچکترین فرصت های زندگی را بدانید. کسانی که برای رسیدن به موفقیت منتظر لحظات جادویی می مانند هیچ وقت به آن نمی رسند. فراموش نکنید که فرصت ها همیشه در جامه مبدل (گرفتاری یا شکست) به سراغ انسان ها می آیند. پس فراموش نکنید که هر وقت در زندگی با مشکلی روبرو شدید با چشمان باز به اطراف نگاه کنید تا بتوانید موفقیتی که در نزدیکی شما پنهان شده است را پیدا کنید. یک ضرب المثل ایتالیایی می گوید: «کسی که منتظر زمان می ماند آن را از دست می دهد». برای رسیدگی به چیزی منتظر آمدن آن ننماید، به سمت آن بروید. با چشمان باز خود مراقب تک تک لحظاتی باشید که به سادگی از کنار شما می گذرند».



اگر اراده ای باشد راهی وجود دارد

برای رسیدن به موفقیت باید به تلاش خود بیفزایید. این مهم نیست که شما در چه سن و سالی هستید. تفکر مسموم «دیگر دیر شده» را از خود دور کنید تا به شما ثابت شود برای کسی که اراده ای در خود می بیند همواره راهی وجود دارد. تلاش و برنامه مناسب تنها چیزهایی هستند که شما به آنها نیاز دارید. همواره به خود یادآوری کنید که موفقیت از آن کسانی است که ذهنیت موفق دارند و شکست از آن کسانی است که بی تفاوت اجازه می دهند ذهنیت شکست در آنها نفوذ کند. یکی از ویژگی های مثبت استفاده از این تفکر این است که وقتی به آن تسلط پیدا می کنید و دائماً از آن استفاده می کنید بی اراده خود را در مسیر رسیدن به موفقیت در حال حرکت می بینید. در این هنگام است که شما موفقیت را با تمام وجود در آغوش می گیرید و از این موضع تعجب می کنید که در این چند سال کجا بوده است!

هیچ وقت گول احساسات خود را نخورید

روزی شاگردی به دیدن استاد خود می رود و به او می گوید قدرت تمرکز حواس ندارم و نمی توانم کارهایم را درست انجام دهم. استاد در جواب شاگردش به او می گوید: می گذرد، هیچ وقت به اکنون توجه نکن و به تلاش ادامه بده. همانطور که قبلاً اشاره شد، رسیدن به موفقیت از روی شانس و اقبال نیست و همواره نیاز به تلاش دارد. در حقیقت زمانی که هم به آن رسیده ایم باید برای حفظ آن تلاش کنیم وگرنه به زودی آن را از دست می دهیم.

۱۵ روش فکر کردن افراد موفق!





موفق ترین افراد دنیا یک خصوصیت مشترک دارند: طرز فکرشان با دیگران فرق دارد. چون ما هم باور داریم که تفکر هوشمندانه زندگی را تغییر می دهد، در اینجا به ۱۵ مورد از بهترین طرز فکرهای افراد موفق اشاره می کنیم.

۱ - **فکر کردن یک نظم است.** اگر می خواهید در آن بهتر شوید، باید روی آن کار کنید.

می توانید برای برنامه ریزی فکر کردنتان وقت بگذارید مثلاً هر دو هفته یکبار یک نصفه روز، هر یک ماه یک روز کامل و هر سال یک تا دو روز کامل.

۲ - ببینید انرژیاتان را باید کجا متمرکز کنید، و بعد از قانون ۸۰/۲۰ استفاده کنید.

۸۰ درصد از انرژی تان را به ۲۰ درصد از مهمترین فعالیت های تان اختصاص دهید. یادتان باشد که نمی توانید در آن واحد همه جا باشید، همه را بشناسید و همه کاری انجام دهید. و از انجام همزمان چند کار اجتناب کنید: ممکن است کارایی شما را به ۴۰٪ برساند.



۳ - افراد موفق خود را در معرض ایده ها و آدم‌های مختلف قرار می‌دهند. آنها سعی می‌کنند بیشتر وقتشان را با کسانی بگذرانند که آنها را به چالش می‌کشند.

۴ - ایده داشتن یک چیز است، دنبال کردن آن چیزی دیگر. ایده‌ها تاریخ مصرف کوتاهی دارند. باید قبل از اینکه تاریخ انقضای آنها فرا برسد، آنها را عملی کنید.

۵ - افکار برای ایجاد شدن نیاز به زمان دارند. اولین چیزی که به ذهنتان می‌رسد را انجام ندهید.

آخرین باری که ساعت ۲ صبح یک فکر عالی به سرتان زد و وقتی صبح از خواب بیدار شدید به نظرتان احمقانه می‌رسید، را به خاطر دارید؟ افکار تازمانی که ماده دارند باید شکل داده شوند و باید مورد بازجویی و سوال قرار گیرند.

۶ - افراد باهوش با افراد باهوش دیگر همفکری می‌کنند. فکر کردن با دیگران نتایج بهتری در بر خواهد داشت. مثل این می‌ماند که به خودتان یک راه میان‌بر بدهید. به همین خاطر است که جلسات طوفان مغزی تا این اندازه موثر هستند.



۷ - تفکر عامه پسند را رد کنید (که معمولاً یعنی اصلاً فکر نکرده‌اید).

خیلی از آدم‌ها وارد عمل می‌شوند با امید اینکه به فکر بقیه خوب برسد. برای اینکه از وضعیت خارج شوید باید اول با احساس ناراحتی کردن کنار بیایید. همچنین به خاطر داشته باشید که همین الان آدم‌های دیگری هستند که سعی دارند برای خودشان فکر کنند و آنها هستند که موفق‌اند.

۸ - بهترین متفکران از قبل برنامه می‌ریزند، درحالی‌که برای **افکار ناگهانی** نیز جا می‌گذارند.

وقتی با استراتژی وارد عمل شوید، احتمال خطا پایین می‌آید. داشتن افکار مبهم از اینکه کجا هستید و دوست دارید چه کاری انجام دهید، شما را به هیچ کجا نمی‌رساند.

کلید استراتژیک بودن: ۱. موضوع را خرد کنید. ۲. بپرسید چرا این مشکل باید حل شود. ۳. موارد کلیدی را مشخص کنید. ۴. منابع تان را مرور کنید. ۵. افراد مناسب را در جای مناسب قرار دهید.

هنری فورد می‌گوید، "هیچ چیز سخت نیست اگر آن را به اجزای کوچکتر تقسیم کنید."



۹ - برای **متفاوت فکر کردن**، باید کارهای مختلفی انجام دهید.

راه های جدیدی برای انجام کارتان پیدا کنید، با آدم های جدید آشنا شوید، حتی کتاب هایی را بخوانید که فکر می کنید خسته کننده هستند. رمز کار این است که با ایده ها و سبک های زندگی جدید آشنا شوید.

۱۰ - برای تقدیر از ایده های دیگران، باید به ایده های دیگر احترام بگذارید.

نمی توانید فکر کنید که همیشه حق با شماست. باید به نظرات دیگر هم فرصت دهید.

۱۱ - برای هر روزتان و زمان هایی که افراد دیگر را ملاقات می کنید، برنامه و موضوع داشته باشید.

بیشتر آدم ها فقط برای روزشان برنامه ریزی می کنند. متفکران برای برنامه ریزی هفته، ماه و اهداف بلندمدتشان وقت می گذارند و بعد آن را دنبال می کنند. همچنین بدون موضوعی برای حرف زدن وارد جلسات، مهمانی ها و قرارهای ملاقات نمی شوند. قبل از اینکه وارد چنین موقعیت هایی شوند، تصمیم می گیرند که از آدم ها یاد بگیرند.

تفکر انعکاسی در مهارت های تصمیم گیریتان به شما رویکرد و اعتماد به نفس می دهد. اگر تفکر انعکاسی نداشته باشید، بیشتر از آنچه که فکر می کنید شما را عقب می کشد.



۱۲ - بر حرف های منفی که با خودتان می زنید غلبه کنید. برنده ها با عباراتی مثل "من می توانم" حرف می زنند. افراد باهوش محدودیت ها را نمی بینند. آنها امکانات را می بینند.

۱۳ - افراد خلاق خود را وقف ایده ها می کنند.

آنها ابهامات را در آغوش می گیرند و از شکست نمی ترسند و با افراد خلاق دیگر نشست و برخاست می کنند.

۱۴ - افراد خوشبین نمی توانند متفکرانی واقع بین باشند.

داشتن رویکرد واقع بینی به شما این امکان را می دهد آنقدر به یک مشکل نزدیک شوید که بتوانید آن را بشکافید. روبه رو شدن با عواقب احتمالی هم به شما کمک می کند کارآمدتر باشید و به شما اعتبار بیشتر می دهد. برای اینکه متفکری واقع بین تر باشید، باید: ۱. از واقعیت تقدیر کنید. ۲. کارتان را انجام دهید و واقعیات را به دست آورید. ۳. نقاط مثبت و منفی آن را بسنجید. ۴. بدترین حالت ممکن را در نظر بگیرید. ۵. تفکران را با منابع تان هم تراز کنید.

۱۵ - خیلی مهم است که آخر روز به یاد بیاورید که می توانید طرز فکر تان را عوض کنید. این که یاد بگیرید چطور در فکر کردن استاد شوید باعث می شود تفکری پربازده داشته باشید. اگر بتوانید این خصوصیت را در خود ایجاد کنید طوری که به عادت همیشگی تان تبدیل شود، تمام طول زندگی فردی موفق خواهید شد. افراد باهوش تصمیمات خوب می گیرند.



۷ کلید موفقیت

موفقیت به افراد برگزیده تعلق ندارد؛ موفقیت متعلق به شماست، اگر بخواهید به دنبال

آن بروید. موفقیت را هیچ جا پخش نمی کنند، شما باید آن را بدست آورید، ولی نه با زور. اگر از درون فرد موفقی شوید می توانید موفقیت را بدست آورید. در ادامه با ۷ کلید موفقیت آشنا خواهید شد:

۱- جرأت انجام کار را داشته باشید

کسی به بعیدترین نقطه می رسد که می خواهد کاری را انجام دهد و جرأت انجامش را دارد. قایق اطمینان از ساحل دور نمی شود.

آیا **جرأت انجام کار**های غیرممکن را دارید؟ هیچ وقت نباید در زندگیتان زمانی باشد که شما سعی بر انجام غیرممکن نداشته باشید. غیرممکن ها هستند که شما را پرورش می دهند و به شما آن چیزی را نشان می دهند که باید به آن تبدیل شوید.



شروع کنید و جرأت داشته باشید. از دایره آسایش و راحتی خود دورتر بروید و خودتان را رشد دهید. میزان کاری که انجام می دهید را افزایش دهید، انتظاراتتان را بیشتر کنید و قوه تصور و خیالتان را تقویت کنید.

۲- نرخ شکست خود را دوبرابر کنید

می خواهید فرمولی برای موفقیت به شما بدهم؟ خیلی ساده است. نرخ شکست خود را دوبرابر کنید. شما به شکست به عنوان دشمن موفقیت می نگرید. ولی اصلاً اینطور نیست. شاید شکست شما را دلسرد کند یا شاید از آن چیزی یاد بگیرید. پس پیش بروید و اشتباه کنید. هر کاری می توانید بکنید. چون باید به یاد داشته باشید که آنجا جایی است که موفقیت را خواهید یافت". اگر می خواهید موفق شوید باید شکست بخورید. هیچ کس با چند شکست کوچک موفق نمی شود. بعد از تنها سه بار شکست خوردن، اولین کسی نخواهید بود که موفق می شود. باید شکست بخورید، شکست، شکست و شکست. شکست راه رسیدن به موفقیت است. آنقدر باید زمین بخورید تا راه رفتن را یاد بگیرید.

۳- از خواسته خود استفاده کنید

"تفاوت بین یک فرد موفق و دیگران عدم توانایی یا کمبود دانش او نیست، بلکه نخواستن اوست".



آرزو کلمه دیگری برای خواسته است. برای موفق شدن باید بیشتر از هر چیز دیگری آرزوی موفق شدن داشته باشید. افراد موفق قویتر از دیگران و لزوماً باهوشتر نیستند، ولی آرزوی آنها بیشتر است. آنها آرزوی فراوانی برای دیدن تحقق هدفشان دارند. آیا شما هم این آرزوی فراوان را دارید؟ بدون آرزو، انگیزه رسیدن به هدف را نخواهید داشت.

۴- شما به اراده و تعهد نیاز دارید

"آرزو کلید انگیزه است، ولی اراده و تعهد است که موجب پیگیری مداوم هدفتان می شود - تعهد به برتری - که شما را قادر می سازد به موفقیتی که به دنبالش هستید برسید" آیا اراده دارید؟ فرد مصمم بیشتر از هزاران فرد بی علاقه موفق می شود. آرزو، اراده و تعهد از لحاظ استراتژیک شما را در موقعیت موفقیت قرار می دهند.

۵- برتری لازم است

"هیچ کس فقط با کاری که از او خواسته می شود به موفقیت بسیار برجسته ای نمی رسد؛ مقدار و برتری چیزهای فراتر از لزوم است که بزرگی تمایز نهایی شما را مشخص می کند."

آیا خدمات عالی ارائه می دهید؟ برای بهترین شدن، باید بهترین خدمات را ارائه دهید. باید به مشتریان چیزهای ارائه دهید که نمی توانند آن را از جای



دیگری بدست آورند. کیفیت خدمات شما چگونه است؟ آیا کسی می تواند کار شما را انجام دهد؟ آیا کار شما عالی است؟

۶- خیال لازم است

"خیالی که شما در ذهنتان آن را می ستایید، ایده آلی که در صدر قلبتان می نشانید، همان چیزی است که زندگی تان را با آن می سازید و تبدیل به همان می شوید." برای موفق شدن، باید به موفقیت فکر کنید. فقط از راه تعمق در موفقیت است که می توانید آرزوی موفق شدن را خلق کنید. باید خیال واضحی از آنچه دوست دارید بدست آورید داشته باشید. این آرزو و خواسته باید شما را از پا درآورد. اگر این آرزو شما را از پا درآورد، بالاخره روزی تحقق خواهد یافت.

۷- به سمت موفقیت بروید

"موفقیت به سمت شما نمی آید شما باید به طرفش بروید." موفقیت از آسمان در آغوش شما نمی افتد؛ باید به دنبالش بروید. باید تعقیبش کنید. باید بیشتر از هر چیز دیگری آن را بخواهید. یک فرد تنبل موفق نخواهد شد، فقط کسانی که می خواهند کار کنند، کسانی هستند که می خواهند به سمتش بروند. آیا می خواهید به سمت موفقیت بروید؟ آیا خیال واضحی از آن دارید؟ آیا آرزوی عطشناکی برای آن دارید؟ آیا می خواهید شکست بخورید؟ اگر اینطور هستید، در مسیر درست موفقیت هستید.



منابع :

- آینده خود را خلق کنید . اثر برایان تریسی

- از کاه کوه نسازید، تألیف : دکتر ریچارد کارلسون، مترجم : سهیلا موسوی رضوی، انتشارات : نسل نواندیش

- پیروزی آسان است، نوشته : مایک ویکت، مترجم: محمدرضا آل یاسین، انتشارات: یگانه

- ماهنامه شادکامی و موفقیت - شماره ۶۶

www.yadbegir.com/main/improove/lose.htm

[www.Life Hack](http://www.LifeHack)

www.tebyan.net

www.Psychologytoday

www.isna.ir

www.mardoman.net

www.aftabir.com



محمد نظری کندشمن

کارشناس ارشد روانشناسی

کارشناس امور بهزیستی

۰۹۱۴۳۵۴۲۳۲۸

<http://nazaribest.samenblog.com/>

<https://telegram.me/successmotivathion>

nazaribest@yahoo.com

<http://ketabesabz.com/authors/1505>

۱۳۹۶/۷/۲۰