



# واکسن موفقییت

میلاذ علیزاده

واکسن موفقیت

میلاد علیزاده

چگونه با ایجاد عادت های پایدار بتوانیم به موفقیت برسیم؟

# فهرست مطالب

- ۵ ..... مقدمه
- ۶ ..... کدام درد را انتخاب می‌کنید؟
- ۷ ..... واکسن موفقیت چه بیماری را درمان می‌کند؟
- ۸ ..... تشخیص بیماری
- ۱۲ ..... لطفا در ابتدا جوگیر نشوید!
- ۱۴ ..... در انتخاب های اولیه دقت بکنید
- ۱۵ ..... مراقب کارهای کوچک باشید
- ۱۷ ..... به خودتان جایزه بدهید
- ۱۸ ..... تریق کامل واکسن موفقیت
- ۲۰ ..... طول درمان واکسن موفقیت چقدر است؟



تقدیم به کسانی که

می خواهند با آموزش دیدن **رشد** کنند...





از انتخاب شما تشکر می کنم که تصمیم گرفتید واکسن موفقیت را به خودتان تزریق بکنید تا بتوانید به سمت موفقیت و زندگی بهتر حرکت بکنید و می خواهید به عنوان اولین قدم، این کتاب را مطالعه بکنید.

ما در کتاب واکسن موفقیت راجب عادت ها صحبت خواهیم کرد که چطور یک عادت را در خودمان ایجاد بکنیم و چطور یک عادت را ترک بکنیم و اگر شما نیز علاقه مند هستید که واکسن موفقیت را برای شما نیز تزریق بکنیم، لطفا تا پایان این کتاب ما را همراهی بکنید! 🙏

از نظر من رسیدن به موفقیت و شکست هر دو به تلاش و اراده یکسانی نیاز دارند ولی نکته مهم در انتخاب و ایجاد عادتهاست!

عادت های خوب شما را به صورت اتوماتیک به سمت موفقیت و خلق زندگی بهتر هدایت می کنند و عادت های بد به صورت اتوماتیک به سمت شکست و خلق یک زندگی بد هدایت می کنند و خوشبختانه ما قدرت این را داریم که انتخاب بکنیم چه نوع عادت هایی را می خواهیم در خودمان خلق بکنیم!





## کدام درد را انتخاب می کنید؟

همه ما حداقل در زندگی خودمان یک بار واکسن زده ایم و می دانیم که چقدر درد دارد و گاهی واقعا آدم می خواهد از شدت درد گریه بکند ولی برای اینکه بتوانیم به سلامتی برسیم، باید این درد را تحمل بکنیم و اگر تحمل این درد را نداشته باشیم، باید تا آخر عمر با درد بیماری های مختلف زندگی بکنیم!

حتما حداقل شما یک بار تصمیم گرفته اید که یک عادت را ترک بکنید و یا یک عادت را ایجاد بکنید و می دانید که این کار چقدر سخت است و تلاش و انرژی و اراده زیادی را مطلبد و بسیار هم دردناک است و منظور ما از درد واکسن موفقیت هم دقیقا همین موضوع است.

و ما هم اگر می خواهیم در زندگی خودمان موفق بشویم و به کسی تبدیل بشویم، باید درد واکسن موفقیت را تحمل بکنیم، چون بسیار دردناک و البته برای موفقیت بسیار لازم و ضروری ولی اگر تحمل درد این واکسن را نداشته باشیم، باید تا آخر عمر درد یک زندگی بد با شکست های مختلف را تحمل بکنیم و حالا و همین





الان انتخاب با شماست که می خواهید کدام درد را تحمل بکنید، درد موقتی واکسن موفقیت را یا درد همیشگی زندگی بد با شکست های مختلف را؟

### واکسن موفقیت کدام بیماری را درمان می کند؟



جسم ما دارای بیماری های مختلفی است که باعث می شود ما در زندگی خودمان شکست بخوریم، روابط بدی را تجربه بکنیم، درآمد خوبی را نداشته باشیم، زندگی بدی را خلق بکنیم و نام این بیماری بد که در همه ما وجود دارد، عادت های مخرب است! مثلا اگر من عادت داشته باشم که همیشه خودم را قربانی شرایط بدانم و باور هم داشته باشم که هیچ کنترلی بر اوضاع زندگی و کسب و کارم ندارم، قطعاً همین یک عادت می تواند پدر زندگی من را استخراج بفرماید!

چون با داشتن این عادت، من تلاش نمی کنم، چیزی را یاد نمی گیرم، روابطم را گسترش نمی دهم، ایده های جدیدی را خلق نمی کنم و همه اینها کفایت می کند که من پیشرفتی را نداشته باشیم و اوضاع زندگی و کسب و کارم روز به روز خراب تر شود.





ولی اگر عادت داشته باشم که مسئولیت زندگی خودم را با تمام وجود بپذیرم، در این صورت تمام تلاش خودم را می کنم و از هر بحرانی یک فرصت ایجاد می کنم و این کفایت می کند که بتوانم تحت هر شرایطی پیشرفت بکنم و زندگی و کسب و کار خودم را به سمت بهتر شدن پیش ببرم!

و واکسن موفقیت به ما کمک می کند که عادت های بد خودمان را ترک بکنیم و آنها را با عادت های خوب جایگزین بکنیم!

و همانطور که عرض کردم، واکسن موفقیت بسیار درد دارد وقتی که به بدن تزریق می شود، باید این درد موقتی را تحمل کرد تا عادت های بد حذف شوند و عادت های خوب ساخته شوند!

**تشخیص بیماری** 



اولین و مهمترین قدم برای درمان هر بیماری این است که نوع بیماری درست تشخیص شود.





چون اگر نوع بیماری درست تشخیص نشود، درمان مناسبی هم برای آن پیدا نمی شود، پس بسیار مهم است که بدانیم چه بیماری هایی (عادت های مخرب) در بدن ما وجود دارد.

چون من مسئول تزریق واکسن موفقیت هستم و با بیمارهای مختلفی در کارگاه ها و سمینارهایم کار کرده ام و برای آنها این واکسن موفقیت را تزریق کرده ام، می دانم که در اکثر افراد چه نوع بیماری هایی وجود دارد و در ادامه می خواهم چند نمونه بیماری رایج را برای شما عرض بکنم:

 اولین بیماری که در ۹۹ درصد افراد وجود دارد این است که وقتی صبح از خواب بلند می شوند، بدون اینکه دلیلی پشت کارشان باشد، دست خودشان را به سمت موبایل دراز می کنند، بعد چشم های خودشان را باز می کنند و اولین چیزی که نگاه می کنند، جناب اینستاگرام یا تلگرام است! 

و با این حرکت کاملا غیر حرفه ای روز خودشان را آغاز می کنند که یک رفتار بسیار نادرستی است!





گفتیم وقتی بیماری مشخص شد، درمان هم پیدا می شود و بهترین درمان برای این رفتار این است که وقتی که می خواهیم بخوابیم، موبایل خودمان را دور از دسترس قرار بدهیم! تمام.

یک نکته داخل پارانتز برای شما عرض بکنم که برخی از افراد باور دارند که اگر مشکلشان بزرگ باشد، باید راه حل نیز بزرگ باشد، در حالی که این موضوع اصلا درست نیست و عموماً مشکلات بزرگ، راه حل های بسیار کوچک و ساده ای دارند!

🌡️ دومین بیماری که در اکثر افراد وجود دارد این است که وقتی صبح زود زنگ ساعت هشدار را می شنود تا بیدار شوند، به جای اینکه از خواب بلند شوند، دکمه تعویق موبایل را می زنند تا سه دقیقه یا پنج دقیقه بعد بلند شوند و نمی دانند با این کار به صورت کاملاً رایگان اراده خودشان را برای انجام کارها در زمان درست و مناسب خودشان می فروشند و این یکی از دلایلی است که افراد اکثر اوقات کارهای خودشان را پشت گوش می اندازند!





سومین عادت بد که باز هم در اکثر افراد وجود دارد این است که تا نصف شب یا دارند فوتبال تماشا می کنند که البته به خاطر کرونا دیگر فوتبال پخش نمی شود و یا دارند سریال نگاه می کنند و با این کار با یک تیر چندین نشانه را می زنند. سلامتی خودشان را از دست می دهند، خواب خوب را از دست می دهند، فعالیت مغزی را کاهش می دهند!

و طبق تحقیقاتی که انجام شده، مشخص شد که هر ایرانی به طور میانگین در هر شبانه روز چهار ساعت فقط به تلویزیون نگاه می کنند و اگر یک ضرب و تقسیم ساده بکنید، تقریباً در یک سال می شود دو ماه کامل! 😐

جالبیش اینه که همش میگیریم، وقت نداریم! 😊

این موارد که برای شما عرض کردم، از رایج ترین عادت های مخربی بود که در اکثر افراد دیده ام و شما هم یک لطفی بکنید و یک زمان کوتاهی را اختصاص بدهید و ببینید که شما چه عادت های مخربی را دارید و می خواهید با چه عادت های خوب جایگزینش بکنید؟





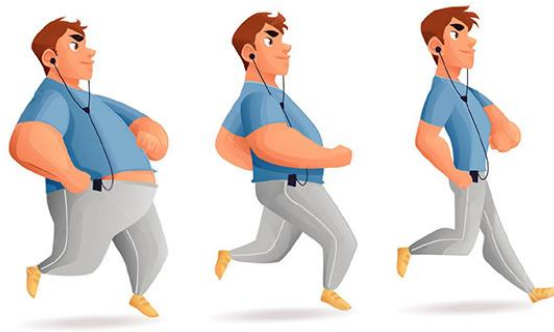
## لطفا در اول کار جوگیر نشوید!



وقتی ما می خواهیم یک عادت خوب رو در خودمون ایجاد بکنیم، در اوایل کار بسیار جوگیر می شیم و می خواهیم که ره صد ساله را یکجا طی بکنیم.

مثلا شخصی می خواهد که به ورزش کردن عادت بکند ولی این شخص تا به حال از جلوی در باشگاه هم رد نشده اما وقتی که می خواهد به ورزش کردن عادت بکند، در اوایل کار چنان ورزش می کند که یک ورزشکار حرفه ای آنچنان ورزش نمی کند و نتیجه مشخص است که بعد از دو روز تسمه تایم پاره می کند و دیگر ادامه نمی دهد!

ما معمولا در اوایل کار گام بزرگتر از توان برمی داریم و به همین علت یک یا دو روز انجام می دهیم و بعدا ماجرا را پیگیری نمی کنیم و می گوییم که تلاش کردم ولی نشد!!!!





مثلا یک شخص دیگری می خواهد به مطالعه کردن عادت بکند و این شخص تا به حال از جلوی کتابفروشی رد نشده است ولی تصمیم گرفته که یک کتاب سخت با حجم زیاد رو هر روز سه ساعت مطالعه بکند و به احتمال زیاد در همان روز اول و در یک ربع اول مطالعه کردن، کلا بیخیال این تصمیم خودش می شود و دیگر ادامه نمی دهد!

برای اینکه به چیزی عادت بکنیم، باید از گام های بسیار ساده و کوچک استفاده بکنیم، گام هایی که انجام دادنش برای ما بسیار سخت نباشد چون هدف ما این نیست که یک کاری را در یک بازه زمانی انجام بدهیم و دیگر انجام ندهیم بلکه هدف ما این است که یک رفتاری را تا آخر عمر انجام بدهیم.

مثلا کسی که تا به حال کتاب دستش نگرفته است و می خواهد که به مطالعه کردن عادت بکند، اولین گام این است به یک کتابفروشی برود و فقط در آنجا قدم بزند و به کتاب ها نگاه بکند تا با فضای کتاب کمی آشنا شود.





در روز دوم بازهم به کتابفروش برود و یک کتاب بسیار کم حجم و ساده را انتخاب بکند.

در روز سوم فقط به بخش های مختلف کتاب و عکس های کتاب نگاه بکند و به همین ترتیب ادامه بدهد و هر روز یک صفحه مطالعه بکند و اگر یک صفحه زیاد شد، فقط یک خط مطالعه بکند و کتاب را زمین بگذارد.

و وقتی که به یک صفحه در روز عادت کرد، آن را به دو صفحه در روز برساند و وقتی که به دو صفحه در روز عادت کردن به سه صفحه در روز برساند و این روند ادامه پیدا بکند تا به نتیجه دلخواه خودش دست پیدا بکند.

گام ها در ایجاد عادت ها باید بسیار کوچک، ساده و راحت باشد و اگر خلاف این باشد، ایجاد عادت های خوب بسیار سخت خواهد بود و دوام نخواهد داشت!

**در انتخاب های اولیه لطفا دقت بکنید**



گام دوم درمان این است که در انتخاب های اولیه بسیار دقت بکنیم.





## ذهن خلاق.....آموزش مهارت های فردی و ارتباطی

مثلا اگر کسی که می خواهد از غذاهای سالم و گیاهی استفاده بکند،هیچ وقت نوشابه،فست فود،گوشت و سوسیس و کالباس خرید نکند و این یکی از روش های قدرتمند برای درمان بیماری های مخرب است.

یا اگر کسی می خواهد سیگار را ترک بکند،به جای اینکه هر روز یک بسته تهیه بکند،چند نخ خرید بکند و با این روش در بلند مدت می تواند بر این بیماری غلبه بکند.

وقتی ما انتخاب های اولیه را محدود می کنیم،در این صورت می توانیم راحت تر با این بیماری مبارزه بکنیم!

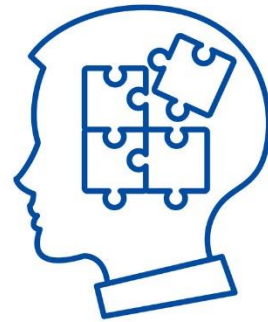
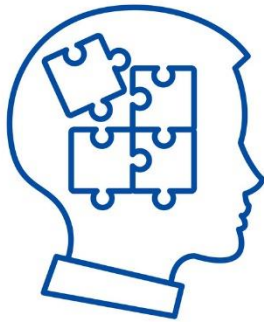
**مراقبت کارهای کوچک باشیم!** 

هر کار کوچکی که ما در طول روز انجام می دهیم،در واقع یک رای مثبت یا منفی به شخصیتی که می خواهیم تبدیل بوشیم،می اندازیم!





مثلا اگر می خواهیم به منظم بودن عادت بکنم،ولی یک چیز بسیار کوچک مثل خودکار را سر جای خودش قرار ندهم،در این صورت یک رای منفی به شخصیتی که می خواهیم بسازم می دهم و این کار باعث می شود که در بلند مدت من باور نداشته باشم که می توانم منظم باشم و اراده خودم را نیز از دست می دهم!



یا کسی که می خواهد به مطالعه کردن عادت بکند اگر هر روز به مدت یک ماه بتواند فقط یک پاراگراف مطالعه بکند،در این صورت ۳۱ رای مثبت به شخصیتی که می خواهد به آن تبدیل شود داده است و می تواند با جرات بگوید که من اهل کتاب و کتابخوانی هستم چون سی و یک روز آن را به طور مداوم انجام داده ام!







پس در حالت کلی از اهمیت کارهای کوچک غافل نمائیم و اینها از اهمیت بسیار فوق العاده ای برخوردارند و پیش خودمان فکر نکنیم که این کار بسیار کوچکی است و اهمیت آنچنانی ندارد که انجام بدهم یا انجام ندهم! بله شاید انجام آن کار مهم و با اهمیت نباشد و اگر چندسال هم انجام ندهید هیچ مشکلی برای آن کار پیش نمی آید ولی دقت داشته باشیم که با انجام ندادن این کار چه رای به شخصیتی که می خواهیم به آن تبدیل می شویم می دهیم، مثبت یا منفی!

### برای خودتان جایزه تعیین بکنید!



یکی از مهمترین گام ها برای درمان این است که به خودمان جایزه بدهیم، بله به خودمان جایزه بدهیم!

چون بدون پاداش و جایزه، هیچ عادتی در ما ساخته نمی شود و اگر خودمان را از دادن جایزه محروم بکنیم، عادت های خوب ساخته نمی شود و سر و کله ی عادت های بد دوباره پیدا می شود چون عادت های بد بسیار لذت بخش هستند و جایزه های فراوانی برای ما به همراه دارند!





مثلا وقتی که می خواهیم یک عادت را در خودمان ایجاد بکنیم مثل کتاب خوندن، به محض اینکه کتاب را مطالعه کردیم یک جایزه کوچک به خودمون بدیم، مثلا اینکه ۵ دقیقه پیاده روی بکنیم یا چرت بزنیم و یا هر چیزی که به شما حس خوب می دهد! و این اشتباه را شما نکنید که برخی از افراد مثلا یک ربع کتاب می خوانند به عنوان جایزه یک ساعت گیم بازی می کنند و لطفا شما از این جور آدماش نباشید!!!

### تزریق کامل واکسن موفقیت

تا الان ما بخش کوچکی از واکسن موفقیت را برای شما تزریق کرده ایم و امیدوارم که یخورده حال شما را بهتر کرده باشد.

و عادت ها نقش بسیار پر رنگی در موفقیت یا شکست ما دارند و ۴۵ درصد رفتار های ما به صورت عادت هستند.

یعنی اگر کمی هوشمند باشیم و عادت های خوب و مناسبی را برای خودمان ایجاد کنیم می توانیم به صورت خودکار ۴۵ درصد به موفقیت نزدیک تر شویم.





افراد موفق عادت های بهتری هم دارند، بدون شک مدیران و رهبران موفق دنیا رفتارها و عادت هایی دارند که متمایز از سایرین هستند.

ساخت عادت های خوب و مثبت ساختار و نکته هایی دارد که در دوره ایجاد عادت های پایدار با آن آشنا خواهیم شد.

ما در دوره ایجاد عادت های پایدار به شما کمک خواهیم کرد که:

وقتی که تصمیم می گیرید یک کاری را شروع بکنید، آن را تا آخر ادامه بدهید و تمام بکنید و نصف و نیمه رها نکنید.

مثلا وقتی که تصمیم میگیرید که هر روز کتاب بخوانید،دیگر بعد از دو روز آن را ول نکنید بلکه به صورت مداوم و مستمر این رفتار را تکرار بکنید.

یا مثلا وقتی که تصمیم میگیرد سیگار را ترک بکنید،دیگر بعد از چند هفته به سراغ این عادت نروید و بتوانید به صورت مداوم دیگر لب به سیگار نزنید.

و در حالت کلی در دوره ایجاد عادت های پایدار یاد میگیریم که چطور عادت های فوق العاده قدرتمندی را برای خود بسازیم و از آن ها حفاظت کنیم.





برای شرکت در این دوره کفایت وارد سایت ذهن خلاق شوید و در دوره ایجاد عادت های پایدار به صورت غیر حضوری شرکت کنید. و آدرس اینترنتی سایت ذهن خلاق در پایین همین صفحه و یا صفحه های دیگر قرار گرفته است تا بتوانید به راحتی به سایت دسترسی داشته باشید

### طول درمان واکسن موفقیت چقدر است؟

و آخرین سوالی که اکثر افراد می پرسند این است که می گویند یک عادت در چند روز ساخته می شود؟

در این مورد نظریات مختلفی ارائه شده است مثلا قانون بیست و یک روز یا قانون ۶۶ روز!

ولی مهم تعداد روز ها نیست، چون مثلا اگر شما یک کاری را در هر هفته یکبار انجام بدهید، یعنی بعد از سه هفته و با سه تکرار می توانید به آن عادت کنید؟





در حالت کلی مهم تعداد روز ها نیست، بلکه مهم تعداد دفعات تکرار یک عادت است و هر چه تعداد تکرار یک عادت بیشتر باشد، شانس اینکه زودتر به عادت تبدیل شود بسیار بیشتر است.

و هدف ما هم این است که یک رفتاری را تا آخر عمر خودمان انجام بدهیم، نه اینکه یک رفتاری را در یک بازه زمانی انجام بدهیم و آن را دیگر تکرار نکنیم و اگر ما دید بلند مدتی داشته باشیم، دیگر به این فکر نمی کنیم که عادت در چند روز ساخته می شود بلکه آن را با تمام سختی هاش انجام می دهیم و حالا می خواهد در عرض یک ماه ساخته شود و یا در عرض سه ماه!

امیدوارم که از مطالعه این کتاب لذت برده باشید و برای شما مفید واقع شده باشد و از شما می خواهم نظریات ارزشمند خودتان را از طریق تلگرام یا ایمیل زیر برای ما ارسال بکنید.

ایمیل: zehnekhalag@yahoo.com

آیدی تلگرام: zehnekhalag\_sl



Zehnekhalag.ir



Zehnekhalag\_ir



میلاد علیزاده



www.Zehnekhalag.ir

