

بنام خداوندِ موفقِ ها و موفقیتِ ها



# موفقیت چیست؟

محمد نظری گندشمین

کارشناس ارشد روانشناسی

## فهرست مطالب

- موفقیت چیست؟ (1)
- موفقیت، بزرگترین آرزوی بشر
- موفقیت چیست؟ (2)
- موفقیت چیست؟ (داستان)
- مصاحبه با پروفسور کارولوکس (1)
- مصاحبه با پروفسور کارولوکس (2)
- نردبان موفقیت چیست؟
- قدم اول موفقیت چیست؟
- واقعا راز موفقیت چیست؟
- چهار سوی ذهن
- مهمترین قانون موفقیت چیست؟
- فرمول موفقیت چیست؟
- موفقیت چیست؟ (3)
- برای موفقیت چه کنیم؟

- معرفی جیم ران نابغه روانشناسی و موفقیت
- اصول موفقیت
- فرمول موفقیت
- پیش به سوی موفقیت
- تأثیر تفسیر شما از موفقیت و شکست‌هایتان در زندگی کنونی شما
- موفقیت چیست؟ (4)
- نکاتی جالب و خواندنی برای رسیدن به موفقیت (60 نکته)
- چگونه موفقیت را برای خود به ارمغان آوریم؟
- برای موفقیت کدام عادات ضروری است؟
- فکت گرافی – ۵ نکته برای رسیدن به موفقیت
- 20 نگرش تازه که شما را به سمت موفقیت‌های بزرگی در زندگی هدایت خواهد کرد
- دنیای انسان دنیای خلق اندیشه‌های اوست!
- اندیشه‌های منفی، سد راهی در مقابل موفقیت
- راه رسیدن به موفقیت چیست؟
- What Is Success? Here's a Better Definition
- سخنان بزرگان جهان در مورد «موفقیت»
- اندیشه‌های موفقیت‌آفرین از دیدگاه محمد نظری گندشمین

## موفقیت چیست؟

### (1)

در باره موفقیت از جهات گوناگون اظهار نظر های متفاوت و فراوانی شده است. اما هیچ یک از این اظهار نظر ها مطلق و بطور صد درصد قابل استناد نیست. موفقیت همیشه در رابطه با افراد و اعمال آنها مطرح بوده و به عبارت ساده میتوان گفت در جنبه های مختلف سبقت گرفتن انسان از افراد هم سطح را موفقیت می نامند بطور مثال در مسابقات ورزشی تیمی که بر حریف خود پیروز میشود موفق شده است. و از نگاهی شغلی، حرفوی، سیاسی، اقتصادی و اجتماعی نیز دست یافتن بر موقعیتی برتر را موفقیت می نامند. با این همه واژه موفقیت در اذهان همه بیک اندازه محبوب و آید آل نیست و حتی کسان وجود دارد که موفقیت را از واژه های کثیف و ناخوش آیند بحساب می آورند و جنبه های منفی موفقیت مورد توجه قرار میگیرد مثلاً یک فیلمساز که شخصیت های منفی را با تمام مهارت هنری و امکانات حتی تا درجه ای بالایی برد که یک دزد و یا قاتل در حد یک قهرمان جلوه می کند از عوامل این تغییر مفهوم است برای نتیجه گیری بهتر است بگویم که موفقیت یک مساله شخصی است و از دید گاهای مختلف و شکل های مختلف دارد با چنین برداشتی باید گفت موفقیت دارای یک مفهوم واقعی و مشخص نیست اگر از نظر من نگاه کنید بدست آوردن ریاست فلان اداره موفقیت بحساب می آید ممکن است همین امر از نظر شما خواست خوب نباشد مسلماً نمیتوان گفت که این نظر نادرست است همانطور که نمیتوان گفت کاملاً هم درست است بسیاری از افراد موفقیت را با رقابت اشتبا میکنند و هرگز به این نمی انیشند که اگر به هدف خود رسیدن چه نتیجه عاید اجتماع میشود کسان میخواهند پول دار شوند و به بالاترین خواست خود رسیدند ولی همه چیز در رسیدن به خواست خود تمام نمی شود موفقیت وقتی میتواند دارای ارج و قیمت گزرای باشد که به اجتماع و اشخاص مؤثر واقع شود.

## موفقیت، بزرگترین آرزوی بشر

آدم موفق کیست آدم موفق چه کسی است؟

### تعریف موفقیت:

بیشتر دانشمندان و نویسندگان سعی کرده‌اند تعریف جامع و کاملی از موفقیت ارائه دهند تا مورد استفاده همگان قرار گیرد، اما شمار فراوان این تعاریف خود موجب گردیده است که تا به حال توصیف دقیق و مشخصی از این کلمه در دست نباشد و در واقع ندانیم که اصولاً موفقیت چیست و ما دستیابی به چه چیزهایی را موفقیت می‌نامیم.

یکی از دلایل عمده‌ی تعدد تعاریف موفقیت، برداشت‌های گوناگونی بوده که از این مفهوم شده است. بسا افرادی که به دلیل دستیابی به خواسته‌هایشان، خود را موفق و کامیاب می‌پندارند، اما این موفقیت از نظر دیگران چندان ارزش و اعتباری ندارد. و یا افرادی هستند که احساس می‌کنند، موفق شده‌اند ولی وقتی واقعاً در آن تفکر می‌کنند، می‌بینند پدیده‌ی فوق واقعاً، آن موفقیتی که فکر می‌کردند نیست. بنابراین موفقیت امری نسبی بوده و هرگز تعریف واحدی به خود نمی‌پذیرد.

«آرامش و اطمینان، بهترین موفقیت است»  
آلفرد اوستن

در نظر اکثریت مردم فرد موفق کسی است که به آرزوهای خود رسیده و در درون، احساس رضایت خاطر دارد، که این خود حاصل تلاش و کوشش مداوم در زندگی می‌باشد. البته این را هم باید دانست که هیچکس واقعاً موفق نیست، مگر آنکه خوشبخت باشد و خوشبخت کسی است که کاری مفید و با ارزش انجام دهد.

می‌توان گفت موفقیت به مفهوم برخورداری از بسیاری مواهب است، از جمله: رفاه نسبی در زندگی، کسب احترام، بزرگی و عزت در محیط کار و در عرصه ی اجتماع، رهایی از نگرانی، سرخوردگی و شکست. موفقیت یا کامیابی هدف زندگی است، هر انسانی خواهان موفقیت بوده و طالب بهترین چیزهایی می‌باشد که از روزگار می‌تواند بدست آورد. نخستین و بهترین ایستگاه آن است که از هم اکنون خود را در شمار افراد منتخبی قرار دهید که می‌خواهند از روزگار کام ستانند.

موفقیت، جریان مداومی است که ضمن آن مشتاق و آرزومند توفیق‌های بیشتری هستیم. و در واقع راه موفقیت همیشه در دست ساختن است.

موفقیت پیش رفتن در مسیر است، نه به نقطه ی پایان رسیدن.

موفقیت واقعی چیست؟

کوشیدن، جستن، یافتن و هرگز تسلیم نشدن راز موفقیت واقعی است؛ که اگر به آن دست یابیم با تمام وجود احساس رضایت خواهیم کرد.

در این مقاله به بحث نیروهای درونی می‌پردازیم. ( 7 اقدام )

## 1- نیروهای درونی خود را آزاد کنید:

امام علی (ع) می‌فرماید:

آیا می‌پنداری که جسم کوچکی هستی، در حالی که در درون تو جهان بزرگی نهفته است.

لحظاتی با خود خلوت کنید، در چشمه ی صاف و فراوان اندیشه‌ها، غرق شوید و نیروهای عظیم و حیات‌بخش خود را در نظر آورید!

کاوش‌ها و پژوهش‌های عصر حاضر در مورد انسان حاکی از آن است که برخلاف آنچه تصور می‌کنند، انسان‌ها، کم یا بیش دارای منابع و ذخایر بالقوه و خداداد مشابهی هستند و از این لحاظ تفاوت فاحشی بین آنها وجود ندارد.

عده‌ای این استعداد و ذخایر را در وجود خویش کشف می‌کنند و با بکار بستن آن به نتایج عظیم و شگرفی دست می‌یابند و عده‌ای دیگر از توانایی‌های بالقوه ی خود استفاده نکرده و آنرا با خود به گور می‌برند. تفاوت انسان‌های موفق جهان با سایر افراد در همین است.

نیروهای آشکار و پنهانی که در درون انسان وجود دارد و متناسب با شرایط محیطی خاص، از طریق نظام عصبی واکنش نشان می‌دهند عبارتند از: شعور و آگاهی، قدرت جسمانی، عشق و علاقه، نبوغ و خلاقیت، ایمان، پشتکار، خشم، شهوت، کینه، اعتماد به نفس، اراده، شادی و نشاط، غم و اندوه، ضعف و کسالت، اضطراب و نگرانی، حساسیت، کنجکاوی، مهر و محبت و ...

هر یک از این نیروها همانند یک بردار، دارای شدت و جهت معینی هستند که اندازه و جهت آن در افراد مختلف و در حالت‌های گوناگون با یکدیگر تفاوت دارد. این نیروها نیز فعال نیستند و تأثیر چندانی در رفتارها ندارند. فرآیند مجموع این نیروهاست که روحیه و عملکرد انسان را شکل می‌دهد و

او را وادار به بازتاب در مقابل عوامل محیطی می‌کند. اگر این نیروها تحت تأثیر محرک‌ها با شرایط ویژه‌ای آزاد و همسو شوند، نیروی عظیمی پدید می‌آید که دارای انرژی خارق‌العاده‌ای است و انسان را بسیار نیرومند می‌کند به طوری که قادر خواهد بود حتی بعضی از کارهای غیرممکن را، ممکن کند. اگر همسو شدن نیروها در جهت مثبت باشد، انرژی بیکران آزاد خواهد شد و انسان را در جهت مثبت به منظور سازندگی حرکت می‌دهد و اگر این نیروها به هر دلیل و تحت هر شرایطی در جهت منفی و مخالف، همسو شوند، آنگاه همین نیروی عظیم در جهت تخریب و نابودی انسان عمل می‌کند. سستی و تنبلی، افسردگی و کسالت روحی، خشم و خشونت، کشتار دسته‌جمعی، قتل عام و بسیاری از رویدادهای دیگر، از همین قبیل است.

«موفقیت همیشه با ذهنیت‌های مثبت ایجاد می‌گردد و زاینده ی آن است.»  
شاه آبادی

«وین دایر» در تشریح تصویر یک شخصیت سالم می‌نویسد:

«داشتن انرژی سرشار و قابل ملاحظه، از ویژگی‌های شخصیت سالم است. شور زندگی در وجودش موج می‌زند. عشق و اشتیاق، انرژی پر قلیانی را در او متمرکز می‌کند و او را به چنین تکاپو و می‌دارد. ساعات کمی را به خواب اختصاص می‌دهد و مفهوم بی‌حوصلگی و کسالت را نمی‌فهمد. مجموعه رویدادهای زندگی‌اش، حاصل احساسات، اندیشه‌ها، تلاش‌ها و فرصت‌هاست، حتی اگر در زندان باشد، فکر خود را بطور بدیهی بکار می‌اندازد تا با استفاده از اوقات، از فلج شدن شور و شوقش نسبت به زندگی جلوگیری کند.»

پس نتیجه می‌گیریم که اگر این نیروها به طور سازنده و مثبت با یکدیگر جمع شوند، چگونه به خدمت انسان در می‌آیند.

حال وقت آن است که ابتدا این نیروها را آزاد کرده، سپس در جهت مثبت بکار گیریم. با این کار، نیروی درونی ما بسیار قدرتمند می‌شود و قادر



خواهیم بود اختیار زندگی و سرنوشت خویش را در قلمرو ممکن‌ها بدست گیریم.

امام علي (ع) مي‌فرمايد: درد تو از توست، ولي تو بدان بصيرت نداري و درمان تو نيز در درون توست، ليکن تو بدان آگاهي نداري.  
در دیدگاه حضرت علي (ع) انسان تمامی هستي را در درون خویش دارد ولي بدان آگاهي و شعور ندارد. انسان بالقوه قادر است بر اسرار عالم امکان، آگاهي يافته و نسبت به آنها علم حضوري پيدا کند.

منبع:

کتاب تکنولوژی و مهندسي فکر - نویسنده: دکتر محمد علي حقيقي

<http://motarjem-mm.blogfa.com/post-393.aspx>

<http://go2.wordpress.com>

Fwww.file den.com

.Holakouee-Movafaghiat-Chist-

www.paapack.wordpress.mp3

## موفقیت چیست؟ (2)

چرا همواره از انسان‌های خوشبخت می‌پرسند: راز موفقیت شما چیست؟

بعضی از صاحب نظران معتقدند موفقیت مثلثی طلایی است؛ مثلثی که سه ضلع آن عبارتند از:

۱. نظم و آرامش

۲. برنامه ریزی و دقت

۳. سرعت عمل و زمان‌شناسی

پرمودیترا می‌نویسد: «حتی یک سازمان موفق امتداد سایه یک مدیر موفق است» در حقیقت هر انسانی ناخدای کشتی زندگی خویش است و زمانی موفق خواهد بود که خوب بیندیشد، خوب حرکت کند، خوب با تغییرات سازگار شود، خوب برنامه ریزی و خوب عمل کند.

ویلمام جیمز می‌نویسد: «بزرگ‌ترین کشف نسل ما این است که انسان می‌تواند با تغییر دادن نگرش خود زندگی اش را تغییر دهد.»

ما امروزه اغلب در شرایط شتاب هستیم و سعی داریم مسائل را حل کنیم؛ اما در واقع بر شدت آن‌ها می‌افزاییم. از آن جا که همه چیز را مسئله مهمی می‌دانیم، از یک درام به سراغ درامی دیگر می‌رویم و بعد از مدتی به تدریج

باور می‌کنیم که همه چیز مسئله بزرگی است. به این مهم توجه نمی‌کنیم که طرز برخورد ما با مسائل روی چگونگی حل آن‌ها تأثیر می‌گذارد. ما باید بیاموزیم که با مسائل راحت‌تر برخورد کنیم. اگر این نکته را بیاموزیم، مسائلی که حل ناشدنی به نظر می‌رسند راحت‌تر و بی‌اهمیت‌تر به نظر خواهند رسید و حتی مسائل بزرگتر و به راستی استرس‌آمیز به قدر سابق انسان را ناراحت نمی‌کنند.

خوشبختانه به گونه‌ای دیگر نیز می‌توان با زندگی روبرو گشت؛ روشی ملایم‌تر که زندگی را ساده‌تر و اشخاص را سازگارتر می‌سازد. لازمه این زندگی راحت‌تر و ملایم‌تر این است که عادات‌های کهنه را با واکنش‌های جدید عوض کنیم. عادات جدیدتر سبب می‌شوند زندگی رضایت بخش‌تر و سرشارتری داشته باشیم.

سه رکن ضروری:

برخی از صاحب نظران، مانند «گوان» معتقدند سه عنصر یا رکن ضروری در درون ما وجود دارد که در هر وضعیتی، تجسم خلاقیت و موفقیت را رقم می‌زنند. این عناصر عبارتند از:

## ۱. آرزو

آرزو و خواستن مقدمه باور است و باید از دل و جان باشد. انسانی که آرزوهای معقول دارد، به مرحله آفرینش دست خواهد یافت. منظور از آرزو احساس روشن و نیرومند است نه خواستن از سر اعتیاد و حرص و تملک. گاه، در خصوص بعضی مسائل، از خود بپرسید: «آیا حقیقتاً از صمیم قلب می‌خواهم این هدف محقق شود؟» آرزوها موتور حرکتند. این موتور، موتورهای ذهنی را به تکاپو و توقف‌ها را به تلاطم در می‌آورد. هر چه آرزوها معقول‌تر باشند، درجه تحققشان بالاتر می‌رود.

## ۲. باور

ایمان انتظاری مطمئن است؛ هر چه بیش‌تر به هدف برگزیده خود و امکان حصول آن اعتقاد داشته باشید؛ یقین بیشتری احساس خواهید کرد. همواره از خود بپرسید: آیا باور قلبی دارم که این هدف می‌تواند وجود داشته باشد؟ آیا باورم این است که حصول و تحقق آن برای من ممکن است؟ وقتی باورمندی به موفقیت بالا باشد، انسان از مواهب زیر برخوردار می‌گردد:

الف) نوع نگاهش به زندگی مثبت میشود.

ب) حرکت، فعالیت و تلاش خود را با برنامه ریزی توأم می‌کند.

ج) در تکرار شکست‌های جزئی حل نمیشود.

د) همواره برای توفیقات بیشتر فعالیت می‌کند.

چنانچه آدمی امیال و آرزوهای خود را مرده تلقی کند و خود را در کل عالم بی ستاره به شمار آورد، به مرحله باور مثبت نمی‌رسد و همواره در باور منفی غوطه ور خواهد شد. برخی از اشخاص فریاد می‌زنند «من در انتظار بدترین حوادث هستم» یا فریاد می‌زنند و باور دارند که: «باز هم بدترین‌ها در راه است.»

بدیهی است انسان همان گونه می‌زید که باور دارد. قبول شکست پیاپی و ایمان به اضمحلال وجود و عدم اندیشه در مراحل موفقیت، آدمی را بی خاصیت می‌کند و انسان در تخریب خود تسلیم می‌شود. این افراد عملاً بدترین و غیر منتظره‌ترین حوادث را به خود می‌خوانند. بنابراین، باید در آغاز اندیشه خود را دگرگون کنند. وقتی فرد عادت کند پیوسته باخت‌ها، شکست‌ها، فقدان‌ها، کینه‌ها، دشمنی‌ها و اتفاقات ناگوار را پیشاپیش خود فراخواند؛ دیگر به سمت موفقیت‌ها و کامیابی‌ها و خوشبختی‌ها و برکات جهت نمی‌یابد. پس کاری کنید تا موفقیت را به مرحله باور برسانید و چیزی

بپندارید که شما منتظرش هستید؛ زیرا ایمان فعال، شعور نیمه هوشیار را تخریب می‌کند.

باورهای مثبت عامل هدایتگر انسان به سمت موفقیت است و انسان موفقیت جو؛ موفقیت ساز می‌شود. گویا دستانی نامرئی به سمت او دراز می‌شوند تا وی را یاری دهند. چنین انسانی، دارای نظم، برنامه ریزی و فرصت‌شناسی می‌شود.

باورهای منفی نیز به اندازه باورهای مثبت قدرت دارند؛ اما تأثیر منفی می‌گذارند. گاه یک باور منفی یقینی؛ ترکش‌های خود را در سرتاسر زندگی یک فرد رها می‌سازد. نباید فراموش کرد که باور داشتن به چیزی سبب می‌شود آن چیز تجلی کند.

## قانون تدارکات

قانون تدارکات می‌گوید:

اولاً، انسان نیاز دارد برنامه‌های کوتاه مدت، میان مدت و دراز مدت داشته باشد.

ثانیاً، انسان باید و حتماً برای روز مبدا تدارکات منطقی و معقول داشته باشد؛ اما اگر شما خود را برای چیزی که از آن می‌ترسید یا به آن احتیاج ندارید، آماده کنید، همان را به سوی خود جذب خواهید کرد. حضرت داوود می‌فرماید: «معمولاً از آنچه می‌ترسیم بر سرمان خواهد آمد.»

ما عموماً در اطرافمان می‌شنویم: «من باید پولی برای هنگام بیماری کنار بگذارم.» بدین ترتیب، به طور مُصمم فرد، بیماری خود را تدارک می‌بیند. گروهی می‌گویند: «من برای روزهای سخت پولی کنار می‌گذارم.» این افراد درباره روزهای سخت و بی‌چیزی به مرحله باور و شاید یقین رسیده‌اند و به طور حتم روزهای سخت خواهند داشت؛ چون منتظر لحظه‌ای بسیار ناگوارند. البته انبارهای غله هر فرد باید پر باشد و از حساب مالی مطمئن و ارزشمندی بهره‌برد؛ ولی باید آگاه بود و درست پیش رفت. موفقیت‌هایی که

به خاطر ترس، آرزو شود، نوعی شکست پنهان یا ترس وحشتناک از شکست بزرگ است. موفقیت را به خاطر توفیق و برای اعتماد به نفس و به خاطر باورمندی خویش آرزو کنید. نیچه می‌گوید: «انسان چگونه‌ای است که می‌تواند با هر چرایی بسازد. به شرطی که باور داشته باشد.»

### ۳. پذیرش

آدمی باید مشتاق پذیرفتن و داشتن چیزی باشد که جویای آن است. گاه بی‌آن که هدفی را بخواهیم، دنبال می‌کنیم؛ تنها به این دلیل که از فرایند دنبال کردن یک امر یا رویداد لذت می‌بریم. همواره باید از خود پرسید: «آیا به راستی می‌خواهم این را به طور کامل داشته باشم؟»

مجموع سه رکن آرزو، باور و پذیرش را نیت می‌نامیم. باید به خاطر سپرد:

(الف) هر گاه نیت فرد برای آفریدن چیزی کامل شود، مرزهای موجود را در هم می‌شکند.

(ب) هر گاه فرد سراپا طلب و آرزو باشد و اعتقاد کامل داشته باشد، برای انجام هر کاری توانایی دارد. به قول دکتر شریعتی وقتی عشق فرمان می‌دهد، محال سر تسلیم فرود می‌آورد.

(ج) هر گاه کاملاً مشتاق و باورمند به سمت کاری حرکت کردید، آن را انجام شده تلقی کنید. در روایات داریم: «الاعمال بالنیات؛ کارها با نیت‌ها تحقق می‌یابند.»

(د) هر گاه نیت شما روشن‌تر و نیرومندتر باشد، تجسم خلاق شما سریع‌تر و آسان‌تر به ثمر خواهد رسید.

## تمرین پالایشگری

یکی از تمرینهای معروفی که روان شناسان بر آن تأکید می ورزند، پالایش افکار است که آغاز راه برنامه ریزی موفقیت به شمار می آید؛ زیرا: قدرتمندترین کاری که برای عوض کردن دنیا می‌توانید انجام دهید، عوض کردن اعتقادات درباره ماهیت زندگی و مردم است و واقعیت، تبدیل این باور به اعتقادات مثبت‌تر و عمل طبق آن است.

پس اگر در رسیدن به هدفی دچار مشکل هستید و خود را ناموفق می‌پندارید یا احساس می‌کنید در درونتان مقاومتی وجود دارد که نمی‌گذارد به هدف برسید، تمرین پالایشگری زیر را انجام دهید:

یک صفحه کاغذ بردارید و بالای آن بنویسید: افکار زیر علت ناتوانی من در رسیدن به هدف است. آنگاه آنچه به ذهنتان می‌آید فهرست کنید. مدت زمان طولانی به هر جمله فکر نکنید و زیادی آن را جدی نگیرید. فوراً حدود ۲۰ یا ۳۰ مورد را – حتی اگر احمقانه و بچگانه می‌نماید – بنویسید؛ برای مثال می‌توانید موارد زیر را یادداشت کنید:

خیلی تنبل هستم.  
خودم را کوچک‌تر از تصور دیگران می‌بینم.  
پول کافی ندارم.  
قبلاً امتحان کرده‌ام و اثر نکرده است.  
مادرم گفته نمی‌توانم.  
نمی‌خواهم.  
خیلی سخت است.  
می‌ترسم.  
شاد نیستم.  
در دنیا و این آسمان یک ستاره ندارم.  
بدبخت‌ترین آدمم.

اکنون چند دقیقه آرام بنشینید و ببینید کدام یک از مواردی که نوشته‌اید به راستی حقیقت دارند و تا چه اندازه به آن‌ها اعتقاد دارید. بدین ترتیب، در می‌یابید چه نوع محدودیت‌هایی را بر خود و جهانتان تحمیل کرده‌اید. هر گاه احساس کردید بسیاری از این موارد وهمی‌اند، فهرست را پاره کنید و دور بیندازید. این نشان می‌دهد:

(الف) مواردی که نوشتید نباید در زندگیتان اقتدار داشته باشند.

(ب) ایمان به هدف فراسوی باورهای غلط است.

(ج) حقیقت وجود خود و توان شما بسیار فراتر از وضع موجود است.

باورهای موفقیت

اگر بعد از تمرین پالایشگری آرام بنشینید و بیاسایید و چند عبارت تأکیدی مثبت و باز و سازنده را جانشین باورهای بسته و منقبض و محدود کننده خود سازید، گامی بلند به سمت موفقیت برخواهید داشت و در حقیقت به سمت برنامه ریزی موفقیت پنجره‌ای خواهید گشود. عبارات تأکیدی زیر در این زمینه سودمند است:

- اکنون همه گذشته را به طور کامل رها می‌کنم. من آزادم!

- اکنون هر گونه اعتقاد منفی و محدود کننده را نابود می‌کنم. این گونه باورها بر من اقتداری ندارند.

- اکنون همه را می‌بخشم و رها می‌کنم.

- من می‌توانم شاد و خوشبخت و سعادتمند باشم.

- اکنون هر چه احساس گناه، ترس و خشم و غضب و نفرت و انزجار است، دور می‌ریزم. من آزاد، روشن و شفاف و پر از انرژی‌ام.



- من از موفقیت لبریزم.
- من همنام بعضی پیامبرانم. نام دیگر من مانند نام دانیال پیامبر است؛ زیرا دانیال یعنی «خدا نگهدار من است».
- من خود را موفق می‌دانم.
- همه موانعی را که بر سر راه بیان کامل و کامروایی زندگی من وجود دارند، بر خواهم داشت.
- دنیا بسیار زیبا و دوست داشتنی است.
- کائنات از وفور نعمت لبریز است و همواره خدا روزی رسان است.
- همه را عفو می‌کنم و می‌بخشم.
- من از خوبی و نیکی و خدمت و توفیق آکنده‌ام.
- من خدا را به روشنی ستارگان در دل زیبای شبانه آسمان احساس می‌کنم.
- من با خدا هستم و خدا با من است. پس من تماماً موفقیت هستم.

### تجسم موفقیت

تجسم موفقیت تنها یک فن یا تلقین نیست؛ مقامی از دل آگاهی است که از خزانه غیب صادر می‌شود؛ اما شرایطی دارد. نخستین شرط آن نیت است که با سه عنصر «آرزو، باور و پذیرش» تعریف شد. در پرتو تجسم موفقیت، انسان به جایگاهی رفیع نائل می‌شود و در می‌یابد که خود، آفریدگار بی‌وقفه عالم خویش است. تجسم موفقیت و ایمان به آن، سبب می‌شود میان خود و خدا جدایی یا فاصله‌ای احساس نکنیم. ما تجلی خدا هستیم و همه هستی در وجود ما است، ما در باطن خود صاحب همه چیز هستیم. تجلی از طریق تجسم موفقیت یعنی فرایند دریافت و ادراک این حقیقت و مرئی ساختن قدرت الهی وجودمان در عرصه‌های زندگی است.

جالب این که همه ما در ژرفای دل خود از غایت برتر خویش باخبریم. همه ما می‌دانیم در وجود ما قدرتهایی نهفته است که اگر به کار افتد، جهان ما دگرگون می‌شود. بسیاری از ما سال‌ها است با موتورهای خاموش و بدون برنامه و خطی زندگی کرده ایم، در حالی که ۹۰ درصد ما میدانیم قدرتهای زیادی در درون ما به ودیعه گذاشته شده است. این داستان شاید برای

بسیاری از ما به شیوه های گوناگون روی داده است. یکی از دوستان تعریف می کرد:

روزی یک کش محکم پول را به دست گرفته بودم تا با انگشتان دو نیم کنم. ابتدا آن را دور دو انگشت سبابه پیچاندم و با دو دست کشیدم؛ اما پاره نشد. سپس با چهار انگشت هر دو دست آن را کشیدم؛ ولی پاره نشد. سپس محکم با تمام انگشتان و کف دست آن را از دو طرف کشیدم؛ اما پاره نشد. چون احساس می کردم کسی مرا نمی بیند، پاهای خود را دراز کردم، یک طرف کش را به انگشت پا قلاب کردم و با دو دست آن را کشیدم؛ ولی پاره نشد. متحیر، مایوس و ورشکسته حلقه کش را بیرون آوردم. برادرم که مرا زیر نظر داشت، فاتحانه به میدان آمد و گفت: فلانی تو همیشه ناتوانی، اصلاً بی عرضه ای، این کش را به یک کودک ۶ ساله بده تا با دو انگشت قطع کند و... در یک لحظه غیرتی شدم، نیرویی عجیب در درونم فوران کرد و حلقه کش را با دو انگشت سبابه و با کمترین فشار پاره کردم.

راز این موفقیت آشکار است. انسان برای موفقیت در هر کاری به مثلث باور، ایمان و تلاش نیاز دارد. این جمله معروف ارشمیدس، ریاضی دان بزرگ یونان، را هرگز نباید فراموش کنیم: «اهرمی از ایمان و باور به من دهید، تا من بدون محاسبات ریاضی زمین را جابجا کنم.»

تردیدهای گذشته، ترس های قدیمی، تلقین های اطرافیان، ترمزهای فکری، توقف ها و سکون های کهنه که اطراف ما را احاطه کرده اند، درهای موفقیت را به روی ما بسته اند. قفل های مذکور را نمی توان شکست. این قفل ها باید گشوده شوند؛ چون گاه شکستن قفل به ساختمان زیبای موفقیت آسیب می رساند. پس باید کلیدها را یافت و قفل ها را گشود.

### کلیدهای موفقیت

برنامه ریزی: برنامه ریزی برای موفقیت برج مراقبت پیشروی به سمت اهداف است.

خودباوری: اساس ایمان خودباوری است. انسان خودباور به توان خویش ایمان دارد و ایمان انتظاری مطمئن است.

حرکت: خروج از سکون و عدم توقف ضامن موفقیت است؛ اما حرکتی که حساب شده و طبق برنامه باشد.

جرات: عدم هراس و این پا و آن پا کردن و حتی پذیرش شکست‌ها اساس موفقیت است.

خودتشویقی: خود تشویقی به معنای خود شیفتگی نیست. انسان گاه نیاز دارد فهرست موفقیت‌های خود را تنظیم کند و حتی به بعضی تقدیر نامه‌ها و سپاسنامه‌ها چشم بیندازد تا باور کند دوباره می‌تواند موفقیتی جدید به وجود آورد.

انسان برای موفقیت باید بلند نظر باشد و از بلند پروازی معقول نهراسد. باید به جای غرق شدن در نهرهای کوچک به سمت دریا‌های موفقیت حرکت کند؛ از جویبار حقیری که به چاله‌ای می‌ریزد، هیچ کس مروارید صید نخواهد کرد. شاهین موفقیت در افق‌ها و بلندی‌ها است و مروارید توفیق در اقیانوس‌ها. باید بلند نظر و بلند پرواز و غواص بحرهای بی‌کران بود و باور داشت که دستان خداوند همواره به سمت انسان‌های جویای موفقیت گشوده است؛ به قول شاعر: ما از خدا گم شده‌ایم او به جست و جو است.

منبع : gharibane.ir

## موفقیت چیست ؟ (داستان)

روایت است :

یکی از شاهان قدیم، دختری داشت بسیار زیبا. که این دختر خواستگارهای فراوانی داشت که همه گی کشته مرده ی دخترک بود اند. خواستگارهایی که هیچکدام کوتاه نمی آمدند.

دختر پادشاه، یک روز همه ی خواستگارها را جمع کرد تا آنها را مورد آزمایش قرار دهد.

دختر از آنها خواست اگر به دنبال جواب مثبت هستید باید سنگ ریزه درون کفشهای تان بریزید و تا آن درخت که یک فرسنگ فاصله است راه بروید.

همه ی خواستگارها به سرعت اقدام به اجرای خواسته ی دخترک کردند و هرکس سعی می کرد تندتر از دیگری راه برود تا نشان دهد که عشق اش نسبت به دیگران بیشتر است.

ولی در میان این افراد، یکی از خواستگارها، بی اعتنا به خواسته ی دخترک به طرف خانه ی خود حرکت کرد.

دختر پادشاه از او خواست که بایستد و از او پرسید: "مگه تو خواستگار من نبودی؟"

مرد گفت: "چرا بودم!"

دخترک گفت: "پس چرا همانند دیگران دستور مرا اجرا نکردی؟"

مرد گفت: آخه پاهام زخمی می شد و دیگه نمی تونستم باهاشون راه برم." و بعد ادامه داد: "اگر پادشاه دوست داره، دخترشو همین طوری به من بده. من که نمی تونم خودمو بکشم."

دختر شاه گفت: "آفرین! تو همونی هستی که برازنده ی همسرایی من هستی. چرا که تو به سلامتی خودت ضربه نزدی. پس کسی می تواند قدر دختر پادشاه را بداند که اول قدر خودش را بداند. اونی که دلش به حال خودش بسوزه، دلش به حال دختر پادشاه هم می سوزه. اما کسی که به خودش رحم نکنه، به دختر پادشاه هم رحم نخواهد کرد."

حالا ببینید؛ بعضی از ما برای رسیدن به اهدافمان حاضریم خیلی چیزها را فدا کنیم! مثل سلامتی، خانواده، آرامش، دوستانمان و هزاران چیز دیگر. واقعا برخی اهداف ما چه قدر ارزش هزینه کردن را دارند؟ تا به حال به این چیزها فکر کرده اید؟ گاهی خداوند هدف را به شما در بیراهه نشان می دهد تا شما را بیازماید. این را بدانید که خدا هم صلاح شما را می خواهد و هم از شما دانا تر است. هیچ گاه حتی کوچکترین گناه را در بدترین شرایط مرتکب نشوید.

## مصاحبه با پروفیسور کارولوکس (1)

در مقاله ای تحت عنوان پروفیسور کارولوکس پدر رباتیک ایران در مورد این فرد بزرگ سخن گفتیم چندی پیش مطلع شدم که سایت رشد مصاحبه ای با پروفیسور داشته، چند تا از سوالات مطرح شده و پاسخ پروفیسور به نظرم جالب آمد و خالی از اطف ندیدم بخش هایی از این مصاحبه را در اختیار شما بگذارم

پروفیسور «کارولوکس» (Caro Lucas) در سال 1385 (2006 میلادی) توسط فرهنگستان علوم ایران به عنوان چهره‌ی ماندگار شناخته شد.

آقای دکتر! شما تا چه حد با آزمون های المپیاد کشوری مرحله اول، دوم، سوم و المپیادهای جهانی آشنایی دارید؟  
من خیلی کم آشنا هستم و اول که شما فرمودید خواستم بگویم برای مصاحبه آدم بدی را انتخاب کردید! چون من اعتقاد ندارم تا این اندازه توجه به «المپیاد»، کار مثبتی در کشور است.  
توجه کنید المپیاد از چند نظر اهمیت دارد:  
یکی این که اصولاً روند تدریس موجود در مدارس تیزهوشان و مراکز مشابه روند خیلی خوبی نیست. چون در این روش، افراد را تا حد زیادی از یکدیگر جدا می کنند.

در حالی که لازم است به روش «باهم زیستن» (Mainstreaming) این ها را با هم آموزش بدهند و هر کسی در هنگام آموزش «با هم زندگی کردن» را یاد بگیرد.

یونسکو الان می گوید:

«آموزش فقط یادگرفتن یک تخصص، یک توانایی، یک مهارت و یک دانش نیست؛ یادگیری چگونگی زیستن و چگونگی با هم زیستن هم هست».  
بنابراین آموزشی که چگونگی با هم زیستن را که در نتیجه با هم بودن به دست می آید را قطع کند آموزش چندان خوبی نیست.

بنابراین مدارس تیزهوشان روندی مخالف روند فعلی آموزش و اهداف فعلی آموزش در دنیا دارد که به سمت «باهم زیستن» (Mainstreaming) پیش می رود.

چیزهایی (راه هایی) از قبیل: «المپیاد» از نظرهای دیگر هم مضر هستند: یکی از آن ضررها، این اندازه اهمیت دادن به «آموزش از طریق حل مسئله» (Procedure Learning) است. «آموزش از طریق حل مسئله» (Procedure Learning) یعنی یادگیری روشی است که در آن به جای یادگیری مطلب و مفهوم، روش حل مسئله یاد گرفته می شود. دانش آموز یا شرکت کننده به يك «ماشین حل مسئله» تبدیل می شود و به تدریج از او قدرت «ابتکار» و «خلاقیت» سلب شود. اما ممکن است معایب المپیاد در برابر مزایایش اصلاً به چشم نیاید؛ لذا لازم است آن فرد مزایا و معایب را محاسبه کند و متوجه شود که مزایای آن تا حدی زیاد است که ابراز کند: مزایایش به معایبش ارجحیت دارد. به نظر من «المپیاد» خوب است و استدلال من هم این نیست که «المپیاد» به نفسه «بد» است؛ این اندازه توجه کردن «بد» است. این توجه دنیای «آموزش» را به سمت «پژوهش» و «کارافرینی» و «تداوم و تداوم جویی» می برد.

بنابراین هر چیزی که حالت سنتی آموزش را – که تست جواب دادن، امتحان دادن، مسئله حل کردن و یادگیری و حفظ کردن است- تشویق کند خوب است! البته ممکن است شما بگویید در حل مسئله هم «راه حل ابتکاری» مورد نظر است این در حالی است که خیلی محدود است.

جنبه دیگر از ضررهای «المپیاد» آن است که مسئله کوچکی - که يك مسابقه بین المللی در بین بقیه- مسابقه ها است - را به بعضی از مسابقه ها خیلی علمی تر ترجیح می دهند.

مسابقه های علمی معتبر يك موضوع پژوهش علمی را به عنوان موضوع مسابقه در نظر می گیرند. البته این کار در دنیا خیلی رایج شده است که انواع موضوع های پژوهش علمی را تبدیل به مسابقه های مهم بین المللی کنند. امروزه به این مسابقه - که همان «المپیاد» است نه يك «مسابقه تخصصی» - از خود «آموزش رسمی» بیش تر اهمیت می دهند به طوری که

به فعالیت شاگرد اول مدرسه آن قدر امتیاز نمی‌دهند که به شرکت‌کننده در المپیاد امتیاز تعلق می‌گیرد.

این هم يك جنبه منفي ديگر «المپیاد» است که مقصر المپیاد یا شرکت‌کننده هاي المپیاد یا استاد نیست؛ حتي تقصير کسانی که المپیادي ها را پرورش مي دهند و مربیان (Trainer) این دوره‌ها هم نیست.

تقصير مقام‌هاي سياست گذار است که خودشان تا این حد به آموزش کم اهمیت داده و آموزش‌ها را به «صفر» نزدیک کرده‌اند و يك المپیاد خارجي را از آن مهم تر دانسته‌اند!

منظور من از خارجي، خارج از کشور نیست منظورم «خارج از آموزش رسمي» کشورمان است.

تنظیم برای تبیان: سیدخاموشي

موفقیت چیست؟

## مصاحبه با پروفیسور کارولوکس (2)

در ادامه مصاحبه با پروفیسور کارولوکس با مرکز رشد از ایشان سوال شد به‌نظر شما يك دانش آموز موفق چه ویژگی هایی باید داشته باشد؟

اولاً خیلی برای من سخت است «موفق» را تعریف کنم. مدتی قبل يك نفر از تلویزیون از برنامه ای شبیه به برنامه ی شما با من مصاحبه ای انجام داد. از من خواست غیر از خودم چند دانشجوی موفق و خوب را برای مصاحبه دعوت کنم. من هم از چند دانشجویی که به‌نظر خودم دانشجویان موفق بودند خواهش کردم که برخی از آن ها پذیرفتند و با هم برای انجام مصاحبه رفتیم.

سؤال اول مصاحبه‌کننده ها از دانشجویهای من این بود:

شما چه زمانی متوجه شدید که باهوش تر و موفق تر از بقیه هستید؟!



عکس العمل همه ی آن ها شبیه به هم بود؛ متعجبانه نگاه می کردند؛ بعد می-گفتند:

«ما هنوز چنین چیزی را حس نمی کنیم».

و سپس می پرسیدند:

«منظورتان چیست؟ تعریف شاخص موفقیت چیست؟ و به چه چیزی موفقیت می گوئیم؟»

به خصوص در کشور ما ایران مهم ترین بحثی که بین مردم رایج است مسأله ی «کنکور» است یعنی قبول شدن در امتحان ورودی دانشگاه ها که به صورت سراسری و خیلی متمرکز انجام می گیرد.

هنوز هیچ کس به عنوان يك «ابزار سنجش» فکر نکرده که «کنکور» قرار است چه چیزی را اندازه بگیرد!

تا جایی که «کنکور» معیار تمیز «موفقیت» از «عدم موفقیت» در جامعه ی ما شده است! طوری که وقتی کودکی متولد می شود و هنوز راجع به خوراك و مایحتاج اولیه اش صحبت نشده خانواده دغدغه ی «کنکور» او را دارند که چطور می خواهد در «کنکور» قبول شود!

پس «کنکور» قرار است چه چیزی را اندازه بگیرد؟! آیا «هوش» را اندازه

می گیرد؟! آیا «دانسته» را اندازه می گیرد؟! آیا «استعداد» را اندازه

می گیرد؟! آیا «قدرت فراگیری» را اندازه می گیرد؟! آیا «انگیزه» را اندازه

می گیرد؟! بالاخره قرار است چه چیزی را اندازه بگیرد؟!

مثل «فشارسنج» آن هم يك ابزار است قرار است چه چیزی را اندازه بگیرد؟!

ما هم باید براساس آن فیلتر بگذاریم ببینیم چه کسانی وارد دانشگاه بشوند!

بنابراین در جامعه ای که ما به چنین امر مبهمی به عنوان يك «شاخص

موفقیت» این قدر اهمیت دادیم به غیر از ارزش هایی که مردم به آن اهمیت

می دهند که خیلی خیلی بالاست ...

يك واقعیت دیگر هم این است که آموزش عالی ما با ورودی هایی که تعیین

می کند - و هنوز کاملاً نامعلوم است که «کنکور» باید چه چیزی را اندازه

بگیرد - خیلی برایم سخت است که بگویم «دانشجوی موفق» چه کسی است.

برای مثال یکی از کسانی که من برای آن مصاحبه برده بودم می گفت:

«من اصلاً در دبیرستان نمره های بالایی نداشتم؛ يك سال هم رفوزه شده ام»!

و دیگری می گفت:

«من آن زمان ورزشکار بودم؛ رفوزه نشدم ولی نمره‌هایم هم پایین بود؛ به این دلیل که بیش تر انگیزه ام «ورزش» بود و بعد از آن به «پژوهش» و ... علاقه مند شدم؛ ولی به هر چیزی که علاقه مند شدم بد پیشرفت نکردم ولی بستگی به این داشت که آن موقع به چه چیزی علاقه مند بودم».

این فرد را من درست (به عنوان دانشجوی موفق) انتخاب کرده بودم. طبق سفارش شخص مصاحبه‌کننده که قرار بود من دانشجویان موفق را انتخاب کنم.

ولی تهیه‌کننده آن برنامه چنین برداشتی نداشت و فکر می‌کرد من عمداً نمونه های نادرست را با خود برده‌ام که تعریف موفقیت را زیر سؤال ببرم!!!

در صورتی که این مسأله تصادفی پیش آمده بود و بنابراین خیلی سخت است «موفقیت» را تعریف کنیم

تنظیم برای تبیان: سیدخاموشی

## نردبان موفقیت چیست؟



محمد نظری گندشمین  
[nazaribest.samenblog.com](http://nazaribest.samenblog.com)

- (الف) روی هر پله نباید بیش از حد معمول مکث کرد؛  
 (ب) پس از پیمودن پله اول، نوبت به پله دوم می‌رسد؛  
 (ج) از نردبانی که پایه اش شکسته است نباید استفاده کرد؛  
 (د) باید ابتدا جای پا را محکم کرد و سپس قدم بعدی را برداشت؛  
 (ها) پس از استفاده از نردبان نباید آن را سرنگونش کرد.

نردبان موفقیت شش پله دارد که گذراندن هریک از آنها اگر به درستی و با کیفیت مطلوب صورت گرفته باشد و شرایط پیش گفته رعایت شده باشد به تدریج شما را به پیروزی و کامیابی نزدیک تر می‌کند:

**پله اول - خودشناسی و خودباوری:** در اینجا شما باید به ندهای درونی که از اعماق وجودتان برمی‌خیزد توجه کنید و آرزوهای قلبی‌تان را دریابید. سعی کنید از طریق تفکر و تجزیه و تحلیل خود، تواناییها و استعدادهایتان را کشف کنید.

وقتی که وارد جزیره ناشناخته وجود خویش می‌شوید چیزهای شگفت‌انگیزی را مشاهده خواهید کرد. سپس خود را باور کنید و به خود، تواناییها و قدرتمندی‌تان ایمان بیاورید. بگویید: می‌توانم لذت و احساس خوشایندی که در هنگام گفتن می‌توانم در شما پدید می‌آید با هیچ چیزی قابل مقایسه نیست. اگر شما اطمینانی مطلق که ناشی از ایمان قوی است در خود به وجود آورید در آن صورت واقعاً به انجام هر کاری قادر خواهید بود ولو اینکه دیگران به غیرممکن بودن آن ایمان داشته باشند پس به خودتان تکیه کنید و همه چیز را از خودتان بخواهید، تنها شما هستید که سرنوشت خود را معین می‌کنید. متأسفانه اکثر مردم اشتباهات و اهمال کاریهای خود را در زندگی به گردن تقدیر می‌اندازند.

پله دوم - هدفگذاری : وجود هدف برای تعیین جهت حرکت ما در مسیر زندگی ضروری است. وقتی هدفی روشن و چالش برانگیز در پیش داشته باشیم که کمترین تردیدی درباره آن به خود راه ندهیم احساسی عالی به ما دست می دهد.

پس براساس استعدادها، قابلیت‌ها و خواسته های واقعی خود اهداف بلندمدتی را برگزینید.

بهتر است اهداف چندجانبه ای را در زمینه های علمی و تحصیلی، جسمانی و سلامتی، مذهبی، معنوی، شغلی و مالی و... انتخاب کنید. از این طریق تمام ابعاد وجودی خویش را گسترش می دهید. این اهداف را به طور واضح و دقیق مشخص کرده و حتماً بروی کاغذ بنویسید. زمان لازم برای رسیدن به آنها را تعیین کنید و نیز توجه داشته باشید که اهداف باید در باورتان بگنجد و شوروشوقی را در شما برای رسیدن به آنها ایجاد کند.

اهداف خود را همیشه همراه خود داشته باشید و هر روز آنها را مرور کنید و از خود بپرسید:

امروز چه کاری (هرچند کوچک) در راستای اهداف خود انجام داده ام؟ و هر از گاهی به بررسی آنها بپردازید شاید متوجه شوید که اهدافتان خیلی کم بینانه و یا خیلی بلندپروازانه و غیرواقعی است در این صورت به تعدیل آنها پرداخته و حالت متعادل را به وجود آورید.

پله سوم - برنامه ریزی : برنامه عبارت است از: تعیین اهداف جزئی و کوتاه مدتی - که در راستای اهداف بلندمدت قراردارند - و راه رسیدن به آنها.

و برنامه ریزی تلاشی ذهنی است که قبل از تلاش فیزیکی یا اقدام به انجام کار صورت گرفته و راه تحقق این اهداف تفکیک شده را معین می کند.

برای طراحی برنامه ای کارآ و اثربخش باید از تمام واقعیتهای مربوط موجود اطلاع حاصل کرده و با دیدی همه سونگرکه فرصتها و محدودیتهای محیطی (بیرونی) و قوتها و ضعفهای فردی (درونی) را مدنظر قرار می دهد برنامه ای مناسب و انعطاف پذیر در جهت نیل به اهداف تدوین کرد.

در يك برنامه خوب فعاليتي كه بايد انجام شود، روش انجام، زمان و مكان، منابع لازم و... قيد مي شود.

پله چهارم - عمل و تلاش آگاهانه: همه انسانهای موفق اهل عمل و تلاش اند. کسانی که همواره در مورد اهدافشان سخن سرایی می کنند و هرگز دست به عمل نمی زنند موفقیتی نخواهند داشت. موفقیت هیچ ارتباطی به شانس ندارد. هرچه بیشتر تلاش کنیم و از خود فعالیت و حرکت نشان دهیم به همان اندازه به موفقیت نزدیکتر می شویم.

از آنجا که عمر علاوه بر طول، عرض و عمق هم دارد. هرچه شدیدتر و بهتر کار کنید بیشتر زندگی می کنید، چرا که به عرض زندگیتان می افزایید و در نتیجه شاداب تر، سرزنده تر و راضی تر خواهید بود. لذا شما باید حرکت کنید. حرکت باعث رشد و باروری اعتماد به نفس می شود. مستقیماً وارد عمل شوید و دست به اقدام بزنید زیرا که اقدام ترس را از بین می برد.

بگویید: باید همین الان شروع کنم و شروع کنید صبر نکنید تا اوضاع مساعد شود، زیرا هیچ وقت نمی شود. انتظار برای فراهم آمدن شرایط مطلوب انتظاری است که تا ابد به درازا می کشد.

در عین حال، باید توجه داشته باشید که تلاشهایتان آگاهانه، حساب شده و منظم باشد و کارها را از روی فکر و ذکاوت انجام دهید. همیشه به دنبال بهترین راه ممکن باشید. همیشه راه بهتری برای انجام کارها وجود دارد.

پله پنجم - پشتکار و استقامت، صبر و انعطاف پذیری:

الف - پشتکار : وقتی که وارد صحنه می شوید و دست به عمل می زنید قسمت عمده ای از کار را به انجام رسانیده اید اما برای تحقق هدف و کسب نتیجه باید حتماً پشتکار به خرج دهید و پیگیر باشید. پیگیری کارها مغز را فعال و امید به موفقیت را در شخص بارور می سازد.

اگر در کارها جدیت نداشته باشیم بی استعدادترین افراد مصمم و بااراده نیز از ما پیشی خواهند گرفت چرا که فقدان استعداد، با مقاومت، سختکوشی، نظم، دقت و صبر و شکیبایی قابل جبران است.

پس عزمی آهنین و راسخ پیشه کنید. هرگز از تلاش و کوشش خسته نشوید، آخرین کلید باقیمانده شاید بازگشاینده قفل در باشد.

ب - صبر : صبر داشته باشید، نگذارید مشکلات و موانع شما را ناامید کند. از مشکلات درس بگیرید و از هر خطایی تجربه ای کسب کنید.

ج - انعطاف پذیری: در زمینه راههای رسیدن به هدف تعصب نشان ندهید و به يك راه معین نچسبید. به دنبال هدف نهایی باشید اما در عقاید خود خشک نباشید و قابلیت انعطاف داشته باشید. با دوباره سنجی برنامه هایتان دست به ابتکارات و ابداعات جدید بزنید و راه حلهاي آسانتر و عملي تر را جستجو کنید. وقتی که صبر و استقامت و انعطاف پذیری از خود نشان دادید کامیابی شما را در برمی گیرد و طعم پیروزی را می چشید.

پله ششم . نتیجه گیری: در صورتی که پله های قبلی به خوبی پشت سر گذاشته شود نتیجه دلخواه خود بخود به دست می آید حتی اگر نتیجه موجود دلخواه و مطلوب شما نباشد جای هیچگونه ناراحتی و تأسف نیست. اصولاً هر وضعیتی مانند سکه يك روي خوب و يك روي بد دارد، آن روي خوب را پیدا کنید و جنبه های مثبت را ببینید. شکست ظاهري پلي است به سوي پیروزي حقيقي.

از خود دو سوال بپرسید: 1 - اشکال کار کجا بود؟ 2 - راههای جدید کدامند؟ و مجدداً و خلاقانه تر اقدام کنید.

منبع: تفاهم

## قدم اول موفقیت چیست؟



یک روانشناس گفت: موفقیت عملی است که به گونه مستقیم به هدف برسد و گامی است که به سوی هدف برداشته می‌شود. ارسطو ایرانی در گفتگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران گفت: در تعلیم و حوزه تربیت و در مورد موقعیت‌های تحصیلی باید گفت موفقیت آن میزان از کارایی است که فرد به فراخور توانایی هایش به رضایت ناشی از



پیشرفت‌های خود رسیده است انسانی را سرآمد می‌گویند که در اغلب کارها و فعالیت‌هایش پیشرفت داشته باشد و یا بتوان درباره آینده او این گونه پیش بینی کرد.

وی در ادامه افزود: به عنوان مثال وقتی از کسانی که در دانشگاه هنرآور بودن پرسیده شد که چه اموری باعث موفقیت در زندگی می‌شود، به ثمر رساندن هدف‌ها، رضایت شغلی، احساس پیشرفت، ازدواج و زندگی راحت خانوادگی و کمک به دیگران را عنوان کردند.

وی در ادامه خاطرنشان کرد: احساس موفقیت جزو مهمترین پاداش‌های شغلی و کاری قرار دارد پس باید به این که ما موفق می‌شویم ایمان قلبی و قوی داشته باشیم و همچنین احساس مسئولیت، جلب احترام جامعه و دوستان و پاداش و رفاه شخصی و خانوادگی هم در موفقیت افراد تاثیرگذار است اما نه به اندازه احساس موفقیت.

انسان‌های موفق خودشان را چگونه می‌بینند

این که یک فرد موفق به احتمال زیاد از خود برداشت مثبتی دارد و به وسیله محققان ثابت شده است.

ارسطو ایرانی گفت: افراد موفق به ویژگی‌های اعتماد به نفس، خودباوری و برداشت مثبت از خود باور دارند و دختران و پسران با درجه بالای موفقیت، به طور معناداری از دختران و پسران با درجه موفقیت پایین تر برخوردارند.

وی در ادامه افزود: دانشجویها و دانش آموزان موفق که استعداد تحصیلی بالاتری دارند از درجه بالاتری از خودپنداری و مثبت اندیشی راجب به خود برخوردارند پس همیشه در مورد خود مثبت فکر کنیم و نیروهای خود را دست کم نگیریم زیرا افسردگی و ناراحتی و تحقیر خویشتن مشکلی از ما حل

نخواهد کرد بلکه با کمک به دیگران و تلاش بیشتر و با دوست داشتن و عشق ورزیدن به خودتان پنداره‌ای مثبت را در خود به وجود بیاورید.

### واقعا راز موفقیت چیست؟

از میکلائز پرسیدند چگونه می توانی آثاری به این زیبایی خلق کنی؟  
گفت : بسیار ساده است وقتی من به قطعه سنگی نگاه می کنم ، مجسمه ای درون آن میبینم و تنها کاری که باید بکنم این است که آنچه را که به مجسمه تعلق ندارد از آن دور کنم

هرکدام از ما می توانیم اثر هنری خلق کنیم این نقطه همان مرکز حیات ماست و هر قدر هم بکوشیم که خود را فریب دهیم باز هم می دانیم اینکار چقدر در شادمانی ما موثر است

غالباً آن کار هنری ، زیر لایه است که از سالها ترس و احساس گناه و بی تضمینی مدفون شده اما اگر تصمیم به زدودن آنچه که به آن کار هنری تعلق ندارد بگیریم و در قابلیت‌های خود شک نداشته باشیم می توانیم در ماموریتی که افسانه شخصی ماست پیش رویم و این تنها راه زندگی افتخار آمیز است.  
برو قوی شو اگر راحت جهان طلبی ..... که در نظام طبیعت ضعیف پامال است

با خودمون رو راست باشیم و یک نگاه به زندگی خودمون بیندازیم ، آیا ما همون انسانی که آرزوش رو داشتیم شدیم؟ تا حالا شده از خودمون بپرسیم بین آدمهای فقیر و ثروتمند ، شاد و غمگین و به طور کلی بین آدمهای موفق و ناموفق چه تفاوتی هست ؟ چرا اکثر مردم در فقر و نا امیدی و

گمنامی زندگی میکنند و بعضی ها قله های موفقیت رو یکی پس از دیگری فتح می کنند؟

آیا شما هم جز آن دسته از آدمهایی هستید که آنقدر در فعالیتهای و تلاش برای گذران زندگی روزمره فرو رفته اید که فرصت جستجو برای پاسخ به این سوالات رو نداشته و با خود نیندیشیده اید که چرا تا کنون زندگی خوبی نداشته اید؟

بعضی ها افراد موفق رو خوش شانس فرض می کنند و نمی دانند که موفقیت نیز مانند هر کار دیگری مثل رانندگی ، آشپزی ، باغبانی ، مهندسی و هر کار دیگری اصولی دارد و افراد موفق با این اصول آشنا هستند و می توانند این اصول رو به درستی به کار بگیرند. موفقیت به شانس و وراثت بستگی نداره بلکه به قول شواین : موفقیت یک علم است ، اگر اصولش را بدانی نتیجه اش رو بدست می آوری

اقتضای جان چو ای دل آگهی ست ..... هر که آگه تر بود جانش قویست  
تنها راز موفقیت این است که موفقیت رازی ندارد

اگر محصول زمین شما به جای گندم جو باشد دلیلش چي مي تونه باشه ؟ چه کار باید کرد. با ماتم گرفتن کار درست مي شود ؟ نه باید به دنبال بازار جدید برای محصولمان باشیم. اگر با یک ظرف کنار دریا باشید چقدر آب می توانید بردارید و برای برداشتن آب بیشتر چه راهی وجود دارد. باید فکر کنید از ابزاری که دارید استفاده کنید از فرصتهایی که دنیا در اختیار شما قرار داده به بهترین شکل استفاده کنید نگاه شما به نقاط ضعف و تهدیدات باعث نا امیدی می شود ، نباید آنها رو به عنوان اصل در نظر گرفته شود ، تنها کاری که شما در مورد آنها انجام می دهید این باشد که آنها رو به خاطر بسپاریم و ملاحظه نماییم .

آنچه را که باید بر آن تمرکز کنیم نقاط قوت و فرصتهای محیطی ماست ، یادمان باشد آنقدر وقت نداریم که به ضعفها بپردازیم ، با پرداختن به آنها از رقبا عقب می مانیم ، هر چیزی رو که نمی بینید ، انکار نکنید و هر چیز رو که نمی شناسید رد نکنید.

## چهار سوی ذهن

همه ما محتاج یک انقلاب درونی هستیم. در معادله زندگی آینده هیچ وقت با گذشته برابر نیست  
موفقیت چیست؟؟؟

کار اندکی که ادامه یابد از کار بسیاری که از آن به ستوه آیی امیدوار کننده تر است. (حضرت علی ع/حکمت ۲۷۸)

از همین لحظه که خواندن این مطالب را شروع کردید و تصمیم به اجرای آن گرفتید شما در راه موفقیت قرار گرفته اید. موفقیت چیزی نیست که روزی به آن برسیم و بگوییم که آنرا به دست آوردیم بلکه موفقیت راهی است که انتها ندارد و شما می توانید تا هر مرحله از آن پیش بروید. در مسیر موفقیت باید عمل خود را محاسبه کنید و ببینید در کجای مسیر قرار گرفته اید اما نباید خود را با دیگران مقایسه کنید.

هیچ کس جز خود فرد نمی داند که چقدر موفق است چون موفقیت یک حس درونی است و کسی نمی تواند بگوید که آیا شما موفق هستید یا نه. پس به حرف دیگران بی اهمیت باشید و سعی کنید که به نظر اطرافیان نسبت به خود فقط لبخند بزنید. ببینید کسانی که درباره شما قضاوت می کنند خودشان چگونه هستند و در کجای راه قرار گرفته اند. ما در مسیر موفقیت با فراز و نشیب ها و چالش های بسیاری مواجه هستیم اما باید به آنها بی توجه باشیم تا به آنچه می خواهیم برسیم.

عزت و ذلت انسان فقط در اختیار خداوند است، خدایی که به اعمال انسان نگاه می کند. در قرآن به موارد بسیاری اشاره شده که خدا به هر که بخواهد می دهد از عزت، ذلت، روزی، هدایت و.... حال صحبت اینجاست که خدا کی می خواهد و به چه کسانی می دهد معیار خدا برای دادن چیست؟ پاسخ

ساده است خدا به هر کس متناسب با بهایی که پرداخته است می دهد اگر بهای عزت را بدهیم عزت می گیریم و اگر بهای ذلت را بدهیم ذلت نصیبمان می شود پس این خودمان هستیم که تعیین می کنیم چه چیزی دریافت کنیم. اکنون ببینیم که تعریف موفقیت چیست؟

موفقیت یعنی پیشبرد تمام فاکتورهای یک انسان (معنویت، ثروت، سلامت، آرامش، عشق و خدمت به دیگران)

انسان دارای ابعاد متفاوتی است که برای رسیدن به موفقیت باید تمام فاکتورهای خود را پیشرفت دهد یک فرد صرفاً با پرورش یک بعد وجودی خود موفق محسوب نمی شود بلکه باید تمام زوایای وجودیش را پرورش دهد تا به هدف نهایی خود در زندگی برسد.

انسان باید دارای باورهای مثبت باشد و همیشه خود را فردی ببیند که آرزو دارد باشد. افکار منفی فرد را از رسیدن به خواسته ها و اهدافش دور می کند. این افکار از کودکی درون ذهنمان لانه کرده و ما را به سمتی پیش می برد که نمی خواهیم. باورهای ما از کودکی ساخته شده و اگر می خواهیم زندگیمان تغییر کند ابتدا باید باورهایمان را تغییر دهیم.

## مهمترین قانون موفقیت چیست ؟



ارسال شده توسط شیده قاموس در تاریخ 1391 خرداد 03  
اگر می خواهید زندگی خود را تغییر دهید این مقاله را حتما بخوانید چون برای شما نوشته شده است. شما می توانید مهمترین قانون موفقیت را در زندگی خود به کار گیرید. این قانون شاید بسیار ساده به نظر برسد ولی به همان اندازه موثر است: مسئولیت هر برد و باخت زندگی خود را فقط خودتان به عهده بگیرید به این ترتیب از ترفند زمان حال در زندگی سود خواهید برد و تحول را احساس خواهید کرد. موفقیت افراد را دگرگون می کند.

این مهمترین پایه و اساس موفقیت است باید بیاموزید مسئولیت صد درصد زندگی خود را به عهده بگیرید. مهم نیست که هستید چه می کنید و کجا هستید. شما و فقط خود شما مسئول زندگی تان هستید. افراد موفق هیچگاه وقایعی را که در برابر آنها روی می دهد مقصر نمی دانند یا شرایط و

دیگران را بخاطر عدم موفقیت خود سرزنش نمی کنند. و در عوض مسئولیت صدرصد کنترل موقعیتی را که در آن قرار دارند به عهده می گیرند و در نهایت زندگی خود را دگرگون می کنند.

به عنوان مثال فرض کنید هر روز دیر سر کار حاضر می شوید و تقصیر را به گردن ترافیک بیندازید آیا فکر می کنید سرپرست یا رئیس شما اهمیتی به دلیل آن می دهد؟ البته که نه ولی شما با پیدا کردن یک مقصر و سرزنش آن فقط می خواهید اشتباهات خود را منطقی جلوه دهید. این دلیل که به نظر شما منطقی می آید برای دیگران یک بهانه بی ارزش است تا دلیل. و این دقیقاً همان چیزی است که بیشتر مردم وقتی که با شکست مواجه می شوند یا به نتیجه دلخواه دست نمی یابند انجام می دهند آنها به دنبال بهانه های واهی و مقصر می گردند تا آنرا سرزنش کنند.

فکر کنید اگر یک فروشنده می بودید و هیچ فروش خوبی در یک ماه نمی داشتید آیا با مقصر دانستن اقتصاد و شرایط بازار وضعیت شما بهتر می شد؟ نه چون شرایط بد اقتصادی فقط یک عامل بیرونی است که شما هیچ کنترلی روی آن ندارید. حال اگر خود را مسئول بدانید چون برای چنین روزی هیچ برنامه و دورنمایی نداشتید آیا اگر بار دیگر به فروشندهی دست بزنید باز هم این گونه عمل خواهید کرد. آیا در این صورت قدرت بیشتری برای کنترل مشکل نخواهید داشت چون با مسئولیت صدرصد قدم به میدان نهاده اید.

به همین دلیل است که برای موفقیت در زندگی باید بیاموزید مسئولیت صدرصد زندگی و کارهای خود را خودتان به عهده بگیرید. هر اتفاقی ممکن است در زندگی شما بیفتد ولی تا زمانیکه شما خود را مسئول آن بدانید کنترل زندگی خود را در دست خواهید داشت. و خواهید توانست کارها را به سرانجام و نتیجه در خور برسانید. بنابراین شما می توانید نتایجی را که می خواستید بدست آورید و در زندگی موفق باشید. همیشه بخواهید در زندگی موفق باشید و شکست را از زندگی خود بیرون بیندازید.

منبع: [www.yadbegin.com](http://www.yadbegin.com)

داستان بسیار زیبا بود. ولی وقتی برای رسیدن ب یک هدف صدماتشکل و مانع هست بدچکار کنیم؟ راههای دور زدن موانع چ چیزهای هستن؟ چگونه باموانع برخورد کنیم؟

برای برآمدن از پس مشکلات به این نکات توجه کنید: به خودتان بگویید که می‌توانید از پس آن برآیید. نه مشکل و نه توانایی خود را برای حل آن مشکل دست کم نگیرید. ممکن است عادت کرده باشید تا با مشکلات سطحی برخورد کنید و یا آنها را نادیده بگیرید تا زمانی که مشکلات آنقدر بزرگ شوند که ندانید چگونه و از کجا شروع کنید. به خاطر داشته باشید که هیچ مشکلی آنقدر بی‌اهمیت نیست که آن را نادیده بگیرید. به جای آنکه مشکلات را پنهان کنید، آنها را جدی بگیرید و درصدد حل آنها برآیید. قدرت در دستان خود شما است. شما قدرت آن را دارید که مشکلی را حل کنید و یا به مشکلی دامن بزنید. این بستگی به آن دارد که واکنش‌تان نسبت به آن مشکل مثبت باشد یا منفی. از گاه ، کوه نسازید. از احتمالات غافل نشوید. هر مشکلی راه حلی دارد. اعتقاد داشته باشید جای مشکلی که برایتان پیش آمده، می‌توانست مشکلی بس وخیم‌تر و مصیبت‌بارتر برایتان رخ دهد که چنین نشده است. متعهد به خود باشید. اکثر افراد شکست می‌خورند اما نه به خاطر آنکه فاقد هوش ، فراست ، توانایی ، فرصت یا استعداد می‌باشند، بلکه به این علت که از مشکل خود به عنوان بهترین فرصت یاد نمی‌کنند. که می‌توانند از آنها درس بگیرند یا آن را به سمت و سوی دلخواه خود سوق دهند. صحبت کنید و گوش دهید. به یاد داشته باشید که کلید حل مشکلات بیشتر اوقات در دست منبع دیگری غیر از خودتان است. هرگاه نیاز به کمک دارید، قدم پیش بگذارید و درخواست کمک کنید. درخواست کمک ، عمل ناپسندی نیست. هیچ مشکلی آنقدر بی‌اهمیت نیست که آن را نادیده بگیرید. به جای آنکه مشکلات را پنهان کنید، آنها را جدی بگیرید و درصدد حل آنها برآیید. بیندیشید، بیندیشید و باز هم بیندیشید. به دقت به مشکلات بپردازید و سپس مرحله به مرحله آن را حل کنید. منتظر چه چیزی هستید؟ معجزه‌ها به خودی خود روی نمی‌دهند. این شما هستید که باید آنها را خلق کنید. اگر مشکلی دارید ، به جای آن که منتظر بمانید تا مشکل خود به خود حل شود ، قدم نخست را بردارید و آن را حل کنید. آگاه باشید که مشکلات با گذشت زمان بدتر و جدی‌تر می‌گردند. پس اگر حقیقتاً



خواستار حل مشکلاتان هستید، قدم پیش بگذارید و از پس آن برآید. خودانگیخته باشید. شما تنها فردی هستید که قادر به تحت تأثیر قرار دادن افکارتان می‌باشید. افراد فقط می‌توانند شما را راهنمایی کنند ولی عاقبت این خود شما هستید که می‌توانید ایجاد تحول کنید. بیشتر اوقات این مشکل نیست که باید حل گردد، بلکه اتخاذ تصمیم حل آن مشکل از سوی شماست که اهمیت دارد. که برخی اوقات افراد شهامت آن را ندارند. ارتباط با مردم. داشتن ارتباط یکی از جنبه‌های مهم زندگی است. وقتی از دوستی دل آزرده می‌شوید، دل از او بر نکنید، به جای این کار بنشینید و فکر کنید و راه‌هایی برای بهبود روابط بیابید. هنر دوستی با دیگران، از جمله والاترین هدف‌های زندگی است. دوستان خوب پشتوانه‌های با ارزشی در زندگی هستند. در زندگی برنامه‌ریزی داشته باشید. مسلماً همه باید در زندگی هدف داشته باشند. این هدف باید به قدری با ارزش و جذاب باشد که شما را برای فعالیت و تلاش برانگیزد. با برنامه‌ریزی مرتب و زمان‌بندی شده برای رسیدن به هدف تلاش کنید. همه اینها مستلزم خلاقیت شماست. نیروی خلاق درون. موفقیت‌های کوچک خود را بی‌اهمیت جلوه ندهید. این موفقیت‌ها پایه‌هایی هستند که می‌توانید نیروی درون خود را بر محور آن بنا کنید. باید یاد بگیرید تا در ذهن خویش لحظات خوب زندگی را مجسم کنید و در قلبتان آنها را احساس کنید تا ملکه وجود شما شوند. نیروی موفقیت را در وجود خویش تولید کنید. باید درک کنید که انسانی ارزشمند هستید، تقصیرها را فراموش کنید. تصویر موفقیت را در ذهن خویش وسعت بخشید و آن را با تجربه‌های جدید تکمیل کنید. واقع بین باشید. قبل از هر چیز واقعیات زندگی را تصدیق کنید. با در نظر گرفتن واقعیت‌ها، هدف‌گیری و برنامه‌ریزی نمایید. عفو خود و دیگران. وقتی خود را می‌بخشید به احتمال زیاد توانایی بخشیدن دیگران را نیز پیدا می‌کنید. شهد و شیرینی عفو خود و دیگران را بچشید. غلبه بر احساس تنهایی. تنهایی به معنای فیزیکی چندان مفهومی ندارد، چون غالباً در اطراف همه، کسانی هستند. این احساس تنهایی است که مسئله ساز است. غم و غصه نیز موجب تنهایی است. برای تسلط بر احساس تنهایی از تحمیل محدودیت‌های غیرمنطقی بر خود بپرهیزید. به عقاید دیگران احترام بگذارید. نظم و ترتیب، کلید طلایی شماست. برای رسیدن به هدف، اشتیاق

داشته باشید و انگیزه خود را از دست ندهید. باید به حرکت و پیشرفت ادامه داد. از روز خلاق خود استفاده کنید.

### فرمول موفقیت چیست؟

یکی از ویژگی های افراد موفق هدفمند بودن آنهاست. با هدفمندی و یافتن راه های صحیح دست یابی به اهداف، تغییرات مطلوب بسیاری را می توان در زندگی بوجود آورد.

به گزارش سلامت نیوز، دکتر فرناز عطائی متخصص روانپزشکی در این باره میگوید : یکی از ویژگی های افراد موفق هدفمند بودن آنهاست. با

هدفمندی و یافتن راه های صحیح دست یابی به اهداف، تغییرات مطلوب بسیاری را می توان در زندگی بوجود آورد.  
در اینجا با فرایند هدف گذاری آشنا می شویم.

الف - تعیین خواسته ها

ابتدا باید خواسته های خود را به روشنی مشخص کنید. در زندگی روزمره چه چیزهایی وجود دارد که شما را ناراحت می کند و مایل هستید آن را تغییر دهید؟ به چه موضوعاتی اشتیاق دارید؟ چه چیزهایی کیفیت زندگی شما را تغییر می دهد؟ چه موضوعاتی احساس رضایتتان را افزایش می دهد؟ دلتان می خواهد چه مطالبی را بیاموزید؟ چه مهارتی فراگیرید؟ چه خصلتی به وجود آورید؟ چه تصمیمی در زمینه مالی باید بگیرید؟ چه آرزوهایی دارید؟ چه خدماتی از شما ساخته است؟ چه چیزهایی زندگی تان را کمی راحت تر می کند؟ و...

اینها سوالاتی هستند که به شما کمک می کنند، به تصویر روشنی از خواسته ها و نیازهای خود برسید. خواسته ها و اهداف خود را در این هشت حیطه مشخص کنید:

۱. اخلاقی و معنوی

۲. تحصیلی

۳. شغلی

۴. مالی

۵. سلامت جسمانی

۶. سلامت روانشناختی

۷. اجتماعی

۸. تفریحی

ب - انتخاب اهداف

به فهرستی که از خواسته های خود تهیه کردید مراجعه کنید و از بین آنها:

۴ هدف بلند مدت (اهدافی که دستیابی به آنها ماه ها یا سال ها طول می کشد)

۴ هدف میان مدت (اهدافی که دست یابی به آنها هفته ها یا چند ماه طول می کشد) و

۴ هدف کوتاه مدت (کاری که می توانید طی چند روز یا کمتر انجام دهید)

انتخاب کنید.

سپس این ۱۲ هدف انتخاب شده را ارزیابی کنید و مناسب ترین آنها را برگزینید. جهت ارزیابی فاکتورهای زیر را در نظر بگیرید. شدت علاقه و اشتیاق شما برای هر هدف چقدر است؟ رسیدن به این هدف چقدر می تواند کیفیت زندگی شما را تغییر دهد؟ چقدر زمان، تلاش، استرس یا پول برای رسیدن به این هدف باید صرف کنید؟ چه موانعی در رسیدن به هدف وجود دارد؟

و در نهایت از هر یک از اهداف بلند مدت، میان مدت و کوتاه مدت، یک هدف را که احتمال دستیابی به آن بیشتر است و با توجه به فاکتورهای ذکر شده از فیلتر شما گذشته است را انتخاب کنید. به این صورت شما تا اینجا ۳ هدف را برای خود مشخص کرده اید.

ج - برنامه ریزی برای اهداف

حال وقت آن است که ببینید چگونه، کی، کجا و به کمک چه کسانی به اهداف خود دست می یابید. مراحل را که برای رسیدن به هدف لازم است در یک چارچوب زمانی فهرست کنید.

ببینید چه خصلتها یا مهارت هایی را برای رسیدن به هدف باید در خود ایجاد کنید.

چه عواملی ممکن است مانع اجرای برنامه ی شما شود و چه نیروهایی شما را به سمت هدف سوق میدهد. با شناسایی این عوامل و پیش بینی راهکارها با آمادگی بیشتری وارد مرحله عمل می شوید.

می توانید با گفتن مراحل دستیابی به هدف، به یکی از دوستان یا اعضای خانواده، خود را برای اجرای برنامه متعهد کنید.

د - عمل

بدین ترتیب شما دارای مجموعه ای از اهداف هستید که تکلیف خود را با آنها می دانید چرا که برای رسیدن به آنها دارای یک برنامه مشخص با چارچوب زمانی روشن هستید. آستینها را بالا بزنید حالا نوبت اجراست، به برنامه عمل کنید، اما شادی و لذت را فراموش نکنید. ما می خواهیم با شادمانی به هدف برسیم نه اینکه ابتدا به هدف برسیم بعد شادی کنیم.

وقتی در مسیر تغییر و تکامل باشیم و مسئولیت رفتارمان را خود، به عهده بگیریم احساس شادی و رضایت دور از انتظار نیست.

وقتی به هدفها نزدیک می شوید بلافاصله هدفی تازه انتخاب کنید. هر هفته حداقل یک هدف کوتاه مدت را انجام دهید چرا که موجب تقویت روحیه شده و شما را برای رسیدن به اهداف بزرگتر یاری می کند. هـ - بازنگری

نحوه عملکرد خود برای رسیدن به هدف را بازنگری کنید. اگر متوجه شدید که لازم است تغییراتی لحاظ شود انعطاف پذیر باشید و با ترمیم و تصحیح مراحل، احتمال رسیدن به هدف را افزایش دهید. ببینید کجای کار ایراد داشته، شاید اطلاعات شما ناکافی بوده، شاید اهداف شما واقع بینانه نبوده یا اینکه اشکالی در برنامه ریزی وجود داشته، شاید مدیریت زمانی ضعیف بوده و گاهی هم ترس از شکست مانعی است در رسیدن به هدف. در هر صورت فرضیات و شیوه کار خود را آنقدر عوض کنید تا به هدف برسید. فراموش نکنید که:

«بیشتر مردم همان اندازه خوشبختند که خودشان می خواهند».  
«آبراهام لینکلن»

<http://www.migna.ir/vdcd.n0x2yt0k9a26y.html>

### موفقیت چیست؟

(3)

تا حالا به این سوال فکر کردین که موفقیت چیست؟ و ما باید برای رسیدن به موفقیت باید چه کارهایی را انجام بدیم؟ به نظر شما آدم موفق چه ویژگی هایی داره؟ فکر می کنید تا چه اندازه موفق هستید؟

برای رسیدن به موفقیت باید اول از همه بتوانیم تعریف درستی از اون داشته باشیم، چون افکار و عقایدمون خیلی می تونه به ما کمک کنه...  
 محقق ها تعرف های زیادی از موفقیت دارند، اما معروفترین تعاریف از موفقیت:

\* موفقیت يك «عادت» است. این عادت، زمانی واقعی و پایدار می شود که مجموعه ای از الگوهای اساسی، کامل و بی وقفه را به کار گرفته و درونی کنیم (1).

\* آنچه را به صورت اندیشه، احساس، تصاویر ذهنی و کلام از خود ساطع می کنیم، همان را به سوي زندگی مان می کشانیم. اندیشه هایی که پیش از این در سر داشته ایم، وضعیت کنونی ما را آفریده اند. اندیشه های امروزمان نیز فردای ما را می آفرینند. اگر به موفقیت بیندیشیم، فردا موفق خواهیم شد (2).

\* موفقیت، گسترش مداوم شادمانی و تحقق فزاینده اهداف ارزشمند، با سهولت و بدون تکاپوست (3).

\* رمز موفقیت در انجام کاری است که برای ما جاذبه داشته و آسان باشد (4).

\* موفقیت یعنی رسیدن به هدف، بخصوص اگر با شجاعت، مهارت و تلاش حاصل شده باشد (5).

\* مهم ترین رمز موفقیت ایمان است. به یقین ذهن آدمی آنچه را که باور کند به منصفه ظهور در خواهد آورد؛ بنابراین ضرورت دارد که به خود و آنچه انجام می دهیم ایمان داشته باشیم (6).

اما دانستن تعریف موفقیت به تنهایی کافی نیست و باید تعریفی از شکست هم داشته

باشیم، به همین خاطر برخی از محققان و نظریه پردازان بر روی شکست و عوامل آن نظریه هایی را ارائه دادند...

شکست از دیدگاه آنان ممکن است در یکی از این سه حالت رخ دهد: 1- هدف ما معین و مشخص است ولی روش غلطی برای رسیدن به آن هدف انتخاب کرده ایم. 2- تلاش فراوان کرده و کلیه امکانات را به کار می گیریم اما هدف برایمان نامشخص است. 3- نه هدف مشخص داریم و نه تلاش موثری صورت می دهیم.

بیشتر ما آدم ها باورهای نادرستی از موفقیت داریم، باورهایی که بجای اینکه ما را به موفقیت برساند، بسوی شکست می کشاند. این باورها باعث می شود که درجا بزنیم و با بهانه آوردن موفق نشدن خود را توجیه کنیم... بهانه هایی نظیر اینکه: \_ امکانات لازم را نداشتم.

\_ سن کمی دارم و تجربه ام کم است.

\_ خانواده موفق نمی دارم پس من هم موفق نمی شوم.

\_ شانس موفق شدن را ندارم.

....

این باورها نه تنها باعث عدم موفقیت ما می شود بلکه تلاش برای تغییر خود و شرایط را در ما از بین می برد.

بهترین روش این است که لیستی از باورهایمان تهیه کنیم و ببینیم که کدامیک از آنها سازنده و

کدامیک مخرب است. و تمام سعی خود را بکار ببریم که باورهای مخرب را از خود دور کنیم و

باورهای سازنده را تقویت کنیم...

به یاد داشته باشیم که زندگی ما، جلوه گاه افکار و باورهای ماست. امواج فکری منفی، رویدادهای منفی و امواج فکری مثبت، وقایع مثبت را به وجود خواهند

آورد.

برای موفقیت چه کنیم؟





بسیار پیش می آید که دوستان و مطالعه کنندگان وبلاگ میلیونر می خواهند بدانند که بدرستی راه ثروتمند شدن و موفقیت چیست؟ گاهی شاید سوالاتی که پرسیده می شود متفاوت باشد ، اما همه می خواهند بدانند که واقعاً چگونه بعضی از افراد می توانند به اوج سعادت برسند و بسیاری از افراد همچنان در جا می زنند .

چگونه باید شروع کرد و ادامه راه چگونه باید باشد ؟  
تقریباً بسیاری از سوالات پیرامون اینست که ما پولی برای شروع نداریم ، چه کنیم ؟  
نمی دانیم کدام کار برای ما خوب است ؟ یا اینکه قبلاً در کارمان شکست خورده ایم و حالا می ترسیم ، مبادا دوباره شکست بخوریم .

**حالا به حرفای این برادر کوچکتان یک کمی با دقت گوش کنید :**

۱- هر کی هر چی می گه بذار بگن ....

وارن بافت می گه ، بیل گیتس می گه ، دونالد ترامپ می گه ، راز جذب می گه ، برایان تریسی و کیوساکی و آنتونی و .....

خب که چی ؟ اونا هر چه می گن از موفقیت خودشون می گن ، آخر آخر حرف همشون همه به یک چیز ختم می شه که عمل کنید و حالا من و شما بعد از ۱۰ سال مطالعه و این شاخه پریدن ها داریم بر و بر همدیگه رو نگاه می کنیم که چی ؟ پول نداریم ..... بابا دست مریزاد بعد اجنبی ها می آیند تو ایران و می گویند که پول تو ایران ریخته یکی باید جمعش کنه !!!!

## ۲- به آسمون زل نزن!



می روید و یک سی دی ۵۵۰۰ طرح اشتغال کار آفرینانه می خرید و هی داخل اون دنبال یک کاری می گردید که هم پول اولیه نخواد ، هم راحت باشه ، هم سودش خداد تومن ، بعدش باز به سقف اطاق زل می زنید و گیج و منگ با خودتون می گوئید که خدایا من چه کار کنم ، کدوم کار خوبه ، نکنه باز اشتباه کنم و ۱۰ سال بعد باز می بینم که همینطور هنوز فکر می کنید فقط نگریستن به پله ها کافی نیست ، باید از آنها بالا رفت .

عزیز تو این مدتی که تو داری فکر می کنی کارای بسیاری از مد می افتند و کارای جدیدی متولد می شوند ، بلند شو بزن بیرون ، از یه جایی شروع کن و هی اونو اصلاحش کن و بزرگش کن مثل آب پشت سد دریاچه درست کن تا تبخیر نشی .....

## ۳- جو گیر نشو...

کلی کتاب موفقیت می خونید و اگه خیلی همت کنید ، چند تا سمینار هم می روید و چند روزی سر ذوق می آئید ، مثل جو گرفته ها که چی ؟ من اله می کنم و بله و کاری می کنم ، کارستون و بعد از چند روز دوباره سر همون

کارای هر روزه و عاداتهای همیشگی ، آخه بابا اصلاً می دونی که ارزش وقت از طلا هم بیشتره ، پس پاشو پاشو که از نشستن جز کسالت و فساد هیچی بر نمی آد ، برو بیرون دوتا بازاریابی بکن ، اشتباه کردی ، به هر حال یک چیزی تو عمل یاد گرفتی ، به خدا یه قرون پول از لای این کتابا تا بهشون عمل نکنی در نمی آد .....

#### ۴- نفوس بد زن!!

اولین روز که می خوام موفق بشی مثل یک شاگرد می شینی تو کلاسای موفقیت و ایده می دی که : می خوام برم فست فود بزنم / می خوام شرکت راه بیاندازم / می خوام فلان کارو بکنم و میلیارد بشم . بعد به همون اندازه فکرای بد می کنی که نه این کارا اشباع شده / تو ایران نمی شه کار کرد / اون میلیاردرا که موفق شدند همشون خارجی اند ما جهان سومی که چی ؟ که عزیز من نفوس بد زن ایده داری ، قبل از اینکه جزئیاتش رو بزرگ کنی به خدای بزرگ توکل کن ، دستت رو بذار روی زانوت و یا علی شروع کن .

اونقدر خدا به کارت برکت بده و اطرافیان کمک حالت بشند که تعجب کنی

#### ۵- از اشتباه نترس !!

تو این سی و چند سالی که از خدا عمر گرفتم ، خیلی راه ها رو اشتباه رفتم و خیلی جونی کردم و خامی ، با اینحال همیشه ایمان داشتم که بالاخره راهش رو پیدا می کنم ، و می تونم موفق بشم ، حالا یاد گرفتم که بهتره آدم ۱۰ تا راه اشتباه بره تا اینکه از ترس شکست سر جاش میخکوب بشه و بقیه جلوی چشمش موفق بشوند و او هنوز خیره خیره نگاش کنه که چی ؟

اینکه بابا دارت که نمی زنند ، فویش بدهکار می شی و ازشون وقت می گیری ولی باید اولاً یک اشتباه رو دوبار مرتکب نشی و بعدش به انداه دو برابر کار کنی و ۱۰ برابر کار کردنت رو سیستم کارت فکر کنی .

## ۶- ببین چی دوست داری؟

یعنی وقتی داری یه کاری رو انجام می دی نمی فهمی زمان کی می گذره ، اونقدر از اون خوشت می آد که پیش دوستات تعریف می کنی و ذوق زده شون می کنی ، همون کارو بچسب و بهتر از بقیه انجامش بده ، و به بقیه هم بگو که می تونی براشون انجامش بدی ، حالا پول خودش دنبالت می آد . فقط انجامش بده ، نذار تو قفسه ذهنت بایگانی بشه .....



**محمد نظری گندشمین**

[nazaribest.samenblog.com](http://nazaribest.samenblog.com)

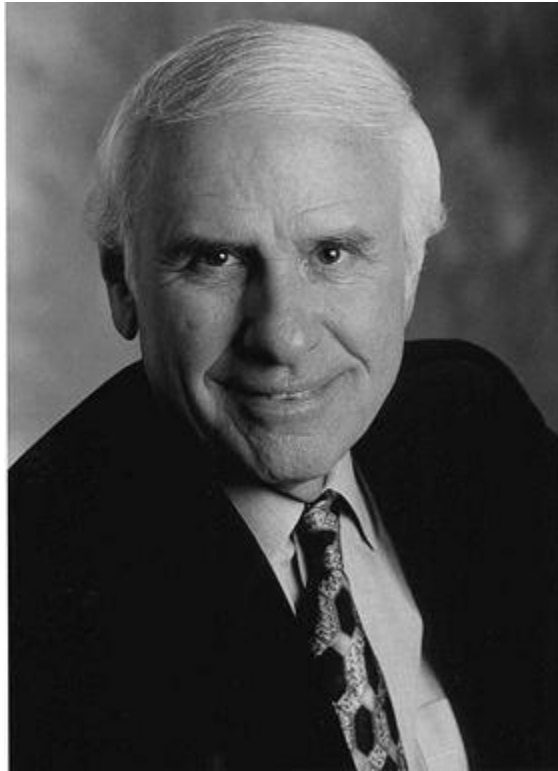
## ۷- از این شاخه به اون شاخه نپر .

یک کاری رو که شروع کردی پله پله ادامه بده و تا به نتیجه نرسوندی ازش دست نکش ، بعد که موفق شدی آزادی ببری و با تجربه کسب شده کار دیگه ای رو شروع کنی یا تعدادش رو زیاد کنی ، فقط لقمه هات رو تا آخر بخور ، چون موفقیت تو لقمه آخر ساندویچه .....

## ۸- از تو حرکت ، از خدا برکت

همش به این فکر نکن که کدوم کار سودش بالاست ، فکر کن چی جوری می تونی به خلق الله کمک کنی و گره از کارشون باز کنی ، کار رو برا خدا انجام بده ، تو این مورد یکم روشنفکری رو بذاریم کنار و به حرف پدر بزرگا گوش کنیم ، یکم قدیمی تر باشیم و ایرانی ، باور کن خالصانه کار کنیم این شب عیدی می شه برکت رو تو زندگی های امروزی هم دید ، فقط راهش حرکت و از خدا برکت می آد .....

**معرفی جیم ران نابغه روانشناسی و موفقیت**



متولد سپتامبر سال **Jim Rohn** - **ا. جیمز ران**، معروف به **جیم ران** «  
۱۹۳۰، کارآفرین، نویسنده و سخن ران انگیزشی آمریکایی. کارهای او  
تأثیر مستقیمی بر آفرینش و گسترش افراد دیگری که در صنعت رشد  
شخصی فعالیت داشتند، از قبیل آنتنی رابینز، مارک ویکتر هسن، برایان  
تریسی و جک کنفیلد داشت

کودکی تا جوانی  
جیم ران «در مزرعه ای واقع در ایالت آیداهو ایالات متحده ی آمریکا به «  
دنیا آمد. وی دانش جوی انصرافی کالج بران واقع در ایالت مینسوتای  
آمریکا ست

زندگی کاری



تا سنّ ۲۵ ساله گی مانند همه ی اقشار متوسطِ مقروض، به بی راهه می رفت و نمی توانست راهی برای رسیدن به آرزوهای خود بیاید. در همین آشنا شد؛ ( John Earl Shoaff ) زمان با کارآفرینی به نام جان اِرل شُف به طوری که مسحور ثروت، فهم تجاری، جذبه و فلسفه ی زنده گی او شد. «رآن» به سازمان فروش مستقیم «شُف» پیوست و فرآیندی از رُشدِ شخصی را آغاز کرد که نهایتاً به میلیونر شدن «جیم رآن» در سنّ ۳۱ ساله گی انجامید. متأسفانه «شُف» که آرزوی دیدن چنین لحظه ای را داشت، یک سال پیش از آن که «جیم رآن» میلیونر شود، درگذشت. هم چنان که زمان می گذشت، «رآن» فهمید اکثر مردم خواستار شنیدن داستان از فرش به عرش رفتن و فلسفه ی رُشدِ شخصی او که او را به این کمال و فضیلت رسانده بود، هستند. پس از آن، «رآن» تا زمان مرگ به مدّت ۴۰ سال تجربه ی خویش را در سمینارهایش بیان می کرد. ۴ میلیون نفر در سراسر جهان در سمینارهای وی شرکت کرده اند. وی در سال ۱۹۸۵م. جایزه ی را از انجمن سخن رانان ملی آمریکا دریافت کرد. او هم چنین CPAE مؤلف ۱۷ کتاب و کتاب صوتی و برنامه ی ویدیویی ست. در سال ۲۰۰۳م. به عنوان مربّی و عضو افتخاری موزه ی رادیو و تلویزیون پیو کمشغول به برگزاری جلسات آموزشی برای کودکان و بزرگ سالان بود.

### گفته های درباره جیم ران

«جیم رآن» به عنوان یک فیلسوفِ تجاری شناخته شده است. او مدّعی تدریس حقایق ناب نبود، بل که اصول بنیادین را تدریس می کرد و می گفت: «هیچ اصول بنیادین جدیدی وجود ندارد. حقیقت چیز جدیدی نیست، بل که پیر و کهنه است. شما باید به کسانی که می گویند: «بیایید عتیقه های دست ساز من را ببینید.» شک کنید؛ چون اگر عتیقه است، تو نمی توانی آن را ساخته باشی.»

«هر که به مردم خدمت کند، خود را در راه بزرگی و عظمت، ثروت، رضایت، اعتبار و لذّت قرار می دهد.»

«مطالب سبک را نخوانید، چون ممکن است با آن ها سرگرم شوید، ولی رُشد نمی کنید.»

«آرزو نکنید که مسایل آسان تر باشند، بل که آرزو کنید شما بهتر شوید.»

«مهمترین خواسته ی شما از یک شغل، نباید این باشد که چه چیزی به دست می آورم، بل که باید این باشد که چه چیزی خواهم شد.»  
 «زمانی که شدیداً خواستار چیزی هستید، حتماً راهی برای دست یابی به آن پیدا خواهید کرد.»

«بدون احساس ضرورت، اشتیاق ارزش خود را از دست می دهد.»  
 «مهم نیست که از کدام طرف حصار می پرید، مهم پریدن است. بدانید که بدون تصمیم گیری، هیچ پیش رفتی وجود نخواهد داشت.»  
 «با تحصیلات رسمی تنها می توان گذران زنده گی کرد، اما با خودآموخته گی می توان ثروت اندوخت.»  
 «برای هر تلاش ساختاریافته چندین پاداش وجود دارد.»  
 «زمانی را برای جمع بندی گذشته اختصاص دهید، سپس می توانید طرحی بر اساس تجربیات تان رسم کنید و از آن برای سرمایه گذاری در آینده بهره برید.»

«جیم ران» در ۵ دسامبر ۲۰۰۹م. در وست هیلز کالیفرنیا B از ۱۸ ماه مبارزه با بیماری فیبروز ریوی درگذشت.

(( the art of exceptional living )) کتاب (( زندگی به شیوه استثنایی )) اثری از اوست

به باور من کتاب هنر به شیوه استثنایی، را صد بار هم میتوان خواند و به کار گرفت.

. یک برنامه آموزشی عالی برای وسعت بخشیدن به ظرفیت خود

دلیل عالی بودن آن اینست که بسیاری از مردم فکر می کنند باید کارهای بزرگ انجام دهند یا بر موانع عظیمی غلبه کنند تا به سطح عالی برسند. جیم ران اشاره می کند که بین (( عالی انجام دادن امور )) و (( زندگی به شیوه استثنایی )) تفاوت وجود دارد .....یعنی امور ساده زندگی را به شیوه استثنایی انجام دهیم.



## اصول موفقیت

با آنکس که روزی به او روی آورده شراکت کنید که او توانگری را سزاوارتر و روی آمدن روزگار خوش را شایسته تر است. (حضرت علی ع/حکمت 230)  
اصول موفقیت

برای دستیابی به موفقیت باید از اصول آن آگاه بود مراحل مهم آن را دانست و از قوانین آن باید پیروی کرد. زیرا موفقیت نیز قوانین مخصوص به خود را دارد که هر کسی میتواند با دانستن آنها مراحل رشد و ترقی و کامیابی را به سرعت طی کند و به قله موفقیت برسد. ما سعی می کنیم این قوانین را با زبانی ساده برای شما بیان کنیم...

1- هدف :

مهم ترین اصل برای پیروزی در زندگی داشتن هدف می باشد. برای رسیدن به هر موفقیتی کوچک یا بزرگ، باید هدف مشخص و معینی داشت.

بسیاری از انسانها بدون هدفی خاص زندگی می کنند و انتظار دارند که به مراحل بالاتری از زندگی شخصی و اجتماعی و اقتصادی هم برسند، چه انتظار بیهوده ای!

البته اگر از آنها پرسیده شود آیا دارای هدفی هستید؟ بلافاصله جواب می دهند آری، خوشبختی.

بسیار خوب ولی خوشبختی یعنی چه؟ و منظورتان از خوشبخت شدن چیست؟ اگر همین الان یک نفر ظاهر می شد و گفت من آماده ام تا هر آنچه را

که بخواهی به تو بدهم , انتظار داری چه چیزی به تو بدهد؟ خوشبختی؟ خوشبختی کجاست؟ در عالم خارج و واقعی آیا می توان خوشبختی را پیدا کرد؟ نه , هرگز.

خوشبختی یک امر کلی و ذهنی می باشد و منظور هر کسی از خوشبختی یک چیز است . خوشبختی در نظر من با خوشبختی در نظر شما هزاران کیلومتر با هم فاصله دارد. شما باید دقیقاً مشخص کنید چه می خواهید. منظور ما هم از داشتن هدف همین است: بیان جزییات. نه یک مفهوم خیلی کلی که با داشتن هدف هیچ فرقی نمی کند.

اگر می خواهید در آمدتان افزایش پیدا کند حتماً باید بگویید چقدر. بیست هزار تومان؟ دویست هزار تومان؟ دو میلیون تومان؟ یا ماهی بیست میلیون تومان؟ خانه می خواهید؟ چه جور خانه ای؟ یک طبقه یا دو طبقه؟ چند خوابه؟ چه امکاناتی داشته باشد؟ و در کجای شهر یا کشور واقع شده باشد؟ و... آنچه مهم است جزییات است.

شما باید بدانید هر چه را در ذهن خود همراه با جزییات مجسم کنید و آن را بارها و بارها تکرار کنید و این تکرار همراه با احساسات باشد همه هستی و کائنات دست به دست هم می دهند تا آرزوی شما و آنچه که به تصویر کشیده اید را برآورده کند. این یک خیالبافی کودکانه نیست بلکه یک واقعیت غیر قابل انکار می باشد که من و شما چه آن را باور کنیم یا آن را دروغ بپنداریم وجود دارد و همه افراد موفق به نوعی از آن استفاده می کنند.

پس شما باید باور کنید آنچه را که بخواهید و واقعاً بخواهید و هر روز و هر ساعت و هر لحظه عمر آنرا بخواهید و این خواستن توأم با تحریک احساسات باشد آنگاه نه تنها همه توانیهای درون شما بیدار شده و شما را به سوی هدف می کشاند بلکه همه هستی و آفرینش پیام شما را دریافت می کند و به کمک شما می آید و خیلی سریعتر از آنچه که تصور کنید هدف را در دستان شما قرار می دهد.

آنچه را که در ذهن خود به تصویر می کشید در دنیای بیرون خواهید دید. شما سازنده و معمار آینده خویش هستید , همچنانکه الان خود را خودتان ساخته اید و نه هیچ کس دیگری .

ممکن است شما پرسید: ولی من در ساختن وضعیت کنونی خودم هیچ نقشی نداشته‌ام و من آن را نساخته‌ام. من این همه بدبختی، رنج، فلاکت، و... را هیچ گاه نخواست‌ام پس چرا بر سرم آمده است؟

جواب ساده است: شما اصولاً یا چیزی نخواست‌اید و وقتی چیزی نخواهید بیشتر از این هم به شما نخواهند داد و یا اینکه مرتباً چیزهای را نخواست‌اید: بی پولی را نخواست‌اید، بی کاری را نخواست‌اید، مریضی را نخواست‌اید و هر آنچه که اطرافتان هست را روزی نخواست‌اید و از آن فرار کرده‌اید و حالا در اطراف خود و در دنیای واقعی مشاهده می‌کنید. عجیب است، نه! هر چه را که در ذهن خود ببینیم چه خوب باشد و مورد پسند ما و چه بد باشد و مورد تنفر ما، اگر آنرا مرتباً در درون خود آنرا ببینیم در واقع به قوای درونی و به آفرینش، به هستی می‌گوئیم: برای من فراهم کن! برایم بساز!

بسیاری از انسانها این مطلب را نمی‌دانند و مرتباً از اوضاع و احوال شکایت و گلایه می‌کنند از اوضاع بد اقتصادی، از همسایه بد و هزاران مساله دیگر اگر ده دقیقه کنارشان بشینیم فقط کارشان غر زدن و نالیدن است و متعجب هم می‌شوند که چرا بر سرشان می‌آید. یک ضرب المثل قدیمی هست که می‌گوید مار از پونه بدش می‌آمد در خانه اش سبز شد!

البته منظور من این نیست که این چیزها وجود ندارند یا دارند بلکه می‌خواهم بگویم شما خودتان انتخاب می‌کنید. هستی مانند یک فروشگاه بسیار بزرگ است که همه جور کالایی در آن پیدا می‌شود به قول معروف از شیر مرغ تا جان آدمی زاد، فقط این خود شما هستید که در این فروشگاه قدم می‌زنید و در سبد خرید خود فقط اجناس بد و مورد تنفر را قرار می‌دهید در حالی که می‌توانید آرزوها، اهداف و خوبیها را در آن بگذارید.

این ذات طبیعت است، واقعیت هستی است، شما امور را به سوی خود و خود را به سوی آنها جذب می‌کنید، هر چه را که بگویید و بخواهید.

پس وقتی برای کائنات فرقی نمی‌کند که ما چه می‌بینیم و چه می‌خواهیم و فقط در پی فرمانبرداری بی چون و چرا می‌باشد، چرا در ذهن خود و دنیای درونمان آرزوها و اهدافمان را نخواهیم و آنها را مرتباً جلوی چشمانمان نیاوریم. چرا؟

خداوند آفرینش را گوش به فرمان ما خلق کرده است تا آنچه را که ما واقعا می خواهیم بر ایمان فراهم کند.

اکنون از شما می خواهیم که در یک جای خلوت قرار بگیرید که از لحاظ بدنی و فکری راحت باشید و کسی مزاحم شما نشود حال آنچه را که روزی آرزوی شما بوده است و دوست داشتید که آنها را داشته باشید و یا آنگونه باشید را بنویسید هر چیزی را، از کوچک و بزرگ، خجالت نکشید چون اینجا به غیر از خودتان کس دیگری نیست. آنقدر بنویسید تا خسته شوید و به مغزتان فشار بیاورید تا چیزی را فراموش نکنید.

هر چقدر برای این کار وقت بگذارید ضرر نخواهید کرد، عجله هم نکنید، ممکن است بعضی از خواسته های شما طی روزهای آینده یادتان بیاید در این صورت آنها را در یک جا جمع آوری کنید و آخر هفته دوباره این کار را تکرار کنید.

فراموش نکنید که هر چه را می خواهید باید همراه با جزییات کامل و واضح و شفاف باشد و نه یک امر مبهم و کلی و تاریک که خودتان هم دقیقا نمی دانید چیست.

آیا همه آرزوهای خود را نوشته اید ؟

در این صورت فعالیت بعدی را که از اهمیت بالایی برخوردار می باشد را انجام دهید:

از شما می خواهیم در یک زندگی ایده آل که به همه خواسته های خود رسیده اید قرار بگیرید. وحشت نکنید. خیلی وقتها افراد از انجام این کار واهمه دارند و می ترسند گویا می خواهند یک گرگ درنده را مجسم کنند. نترسید و شجاع باشید. در آنچه می خواهید و مصمم به داشتن آن هستید غرق شوید : یک روز زیبا صبح واقعا قشنگی است هیچ وقت تا به این اندازه احساس شور و شغف نمی کردید در کنار یک همسر دلخواه (خواه زیبا باشد یا نباشد) و فرزندان موفق می نشینید و با هم صبحانه می خوردید در یک خانه ای که آرزوی هر کسی می باشد بعد آماده می شوید که سر کار بروید. شغل دلخواه ماشین دلخواه همکاران متشخص و... تا شب و حالا که روز به پایان رسیده است خداوند را شکر گذار هستید که این همه زیبایی را در کنار شما قرار داده است تا شما از آن استفاده کنید لذت ببرید و شاکر باشید.

در این صورت چه احساسی خواهید داشت؟ یک احساس خوب مسرت بخش و شادی آفرین .

اگر طالب چیزی هستید خود را آنچنان تصور کنید که به آن رسیده اید و از آن لذت ببرید. هرروز صبح و ظهر و شب هر بار حداقل ده مرتبه این کار را انجام بدهید مرتب اهداف خود را مرور کنید. آنقدر این کار را انجام بدهید تا در صفحه ذهن شما هیچ چیز دیگری نباشد الا همینها و به افکار منفی و مایوس کننده و مخدوش کننده اجازه حضور ندهید .  
در این صورت منتظر اتفاقات خوب و عجیب طی ماهها و هفته ها و روزهای آینده باشید.

با تمام قوا به پیش!

<http://www.7hadaf.com>

### فرمول موفقیت



تا می توانی به تفریح با همسالان و هم تران خود بپرداز. البته تفریح سالم گاهی هم خلوت پیشه کن ولی دوست عزیزم افسردگی با خلوت فرق دارد. پس سعی کن روحیه خود را حفظ کنی. با تفریح و فراهم کردن سرگرمی برای خود و دوستان هم تو شاداب خواهی بود هم دوستان.

■ صبر و شکیبایی پیشه کن. با صبر آینده ای درخشان خواهی داشت. به خدا توکل کن و از اندیشه عقل کمک بگیر.

■ پندار نیک کردار نیک گفتار نیک را سر لوحه کار خویش قرار بده. پندار نیک آن است که انسان پرهیزکار بیا ندیشد و آن را از همه چیز برتر شمارد. کردار و گفتار نیک پرورده خرد است. خردمند گفتار و کردار خود را با پندارش سازگاری نماید. پس خوب فکر کن زیبا عمل کن و نیکو سخن بگو.

■ انتقاد پذیری را در خود تقویت کن. از عیب جویی دیگران ناراحت مشو. بلکه از گوه و جودی خود که علاقه و تلاش و توکل است کمک بگیر و به دنبال تغییری و تکامل روح و روان خود باش.

■ به برادر و خواهر خود کمک کن و به خانواده ات احترام بگذار و پدر و مادر تنها کسانی هستند که قلبشان برای بی ریا می زند و به تو عشق می ورزند بنابراین با لجبازی و عصبانیت زندگی را به خود و آنان سخت مگیر.

■ رازدار باش. رازدار دوستان باش. سعی کن اسرار پنهانی آنان را فاش نکنی و آن را بر سر زبان ها نیندازی. فاش کردن سر دیگران از گناهان است. شما باید محرم دل و رازدار دیگران باشید و به قول معروف شل زبان نباشید.

■ مواظب صحبت کردن خود باش. سخنی را که می خواهی در جمع بازگو کنی سعی کن حساب شده و سنجیده بگویی که آنچه تو بر زبان می آوری نمودی از باطن و شخصیت توست پس آگاه باش و سخن سنجیده بگو.

■ غرور خود را بشکن به آنچه داری و به آنچه عمل می کنی مغرور نشو و بدان هر چه داری و داشتی از خداوند است و اگر او این چنین اراده نمی کرد تو نیز چنین نبودی پس به جای غرور از محاسن در جهت رضایت و سود خلق خدا استفاده کن.

<http://arjan-or-behbahan.blogfa.com/post-۳۳.aspx>

## پیش به سوی موفقیت



انسان برای رشد و تعالی و صعود به قله‌های رفیع موفقیت نیازمند علم و آگاهی است.

موفقیت به چه معنایی است؟ ما انسان‌ها موفقیت را وصول به هدف معنا می‌کنیم، اما در فرهنگ اسلامی، موفقیت تامین سعادت ابدی، ارتقای معنوی و تقرب انسان به خالق آفرینش معنا شده است و یا به عبارت دیگر، رشد و کمال در همه ابعاد مادی و معنوی.

اگر کسی در ذهن خود شکست را وارد کند، مکانیزم جستجوگر شکست، عوامل را پیدا کرده و مهیا می‌کند، اما وقتی واژه موفقیت به ذهن تلقین شود، مکانیزم جستجوگر موفقیت فعال می‌شود و همه امکانات و موقعیت‌ها را برای تحقق هدف جذب می‌کند. به عبارتی «تو همان می‌شوی که پیوسته



به آن می‌اندیشی»، یا «خواستن توانستن است» باید پیش‌بینی و باور مثبت داشت.

### ● عوامل موثر بر موفقیت

عوامل مختلفی در موفقیت انسان تاثیر می‌گذارد که به برخی از آنها در زیر اشاره می‌کنیم:

ایمان: همان گونه که جسم و سایه از هم جدا نمی‌شوند، دینداری و توفیق نیز از یکدیگر جدا نمی‌شوند.

دکتر بریل از پیشگامان روان پزشکی می‌گوید: «کسی که حقیقتاً ایمان دارد، هیچ وقت دچار بیماری‌های عصبی نمی‌شود». ویلیام جیمز استاد دانشگاه هاروارد می‌گوید: «بدیهی است که درمان قطعی نگرانی، ایمان مذهبی است.»

رسد آدمی به جایی که به جز خدا نبیند

بنگر تا چه حد است مقام آدمیت

خودباوری و اعتماد به نفس: فاصله خواستن تا توانستن تنها یک گام است و آن کسب «خودباوری و اعتماد به نفس» در انجام تمامی امور زندگی است. بعد از ایمان، خودباوری و اعتماد به نفس زیربنای کامیابی انسان است.

عزت نفس یعنی احساس ارزشمند بودن که از طریق مجموعه افکار، عواطف، احساسات و تجربه‌ها بدست می‌آید. به نحوی که فرد خود را توانمند، با کفایت و موفق می‌داند.

دگرگونی در باورهای منفی: زندگی انسان تجلی گاه افکار و اندیشه اوست. افکار و اندیشه مثبت زیبا و موفقیت‌آمیز در امور به یقین موفقیت را به ارمغان می‌آورد باید مراقب ورودی ذهن بود تا افکار منفی وارد آن نشود. اولین گام در مسیر کامیابی و پیروزی اراده، ایجاد دگرگونی و تحول در باورهای منفی است و مهم‌ترین تکنیک‌های مقابله با افکار منفی بی توجهی به آنها، توکل به خدا، جایگزینی افکار مثبت و اجتناب از بیکاری است.

هدف‌شناسی و برنامه‌ریزی: این امر موفقیت انسان را نزدیک کرده آرامش روحی، انگیزه و اشتیاق را برای رسیدن به هدف ایجاد می‌کند. با هدف‌شناسی و هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی، پتانسیل‌های نهفته در خود انسان آزاد



می‌شود و انسان را غرق در شادمانی و نشاط می‌کند. بی‌هدفی از مهم‌ترین عوامل عقب‌ماندگی است.

تمرکز بر اهداف: تمرکز بر اهداف و برنامه ریزی، مکانیزم خلاقیت ذهن را فعال می‌کند. هرچه از سیستم خلاقیت بیشتر استفاده شود، موجبات تقویت آن بیشتر فراهم می‌شود.

همکاری و همیاری: لازمه همکاری و همیاری، ایجاد صمیمیت و الفت بین مردم است. بنجامین فرانکلین می‌گوید: «وقتی به دیگران نیکی می‌کنید، بهترین کار را برای خود کرده‌اید» البته اسلام برای رشد و تکامل انسان و جامعه بالاتر از همکاری، ایثار را تشویق می‌کند.

روحیه مثبت و با نشاط: پژوهش‌های علمی ثابت کرده است که بین رفتار و روحیه انسان، ارتباط مستقیمی وجود دارد. کسی که روحیه منفی دارد، مرتب با خود نجوا می‌کند که چرا موفق نشدم، چرا امکانات ندارم، من نمی‌توانم، نمی‌شود. بدشانس هستم. آنتونی رابینز می‌گوید: «سرچشمه رفتار انسان، حالت و روحیه اوست».

موتور حرکت خود شکوفایی احساس مسئولیت و مسئولیت پذیری است. انسان‌های موفق نه تنها به مسئولیت‌های خود در مقابل خود، خدا، خانواده و جامعه توجه دارند، بلکه در حد امکان مسئولیت‌های دیگران را نیز انجام دهند. در حالیکه افراد مسئولیت گریز اغلب دیگران را مسئول کاستی‌های زندگی معرفی می‌کنند.

هنری فورد می‌گوید: «هرگز شکوه و گلایه نکن، هیچ‌گاه لغزش‌ها و کاستی‌های خود را توجیه نکن.» از مشخصه‌های مهم افراد موفق، بهره‌مندی از صبر و بردباری است.

زهره مرادیان

منبع : روزنامه اطلاعات

تأثیر تفسیر شما از موفقیت و شکست‌هایتان در زندگی کنونی شما

تفسیر شما از موفقیت و شکست‌هایتان در جایی که اکنون در زندگی ایستاده‌اید موثر است



محمد نظری گندشمین

[nazaribest.samenblog.com](http://nazaribest.samenblog.com)

همه ما به نحوی از یک سری مکانیزم‌های فکری برای تجزیه و تحلیل و پیکربندی علل موفقیت و شکست خود و دیگران استفاده می‌کنیم. این مکانیزم‌ها در سراسر دنیا کم و بیش یکسانند و تفاوت‌های فرهنگی تأثیر زیادی در آنها ندارد. فرایندهای علی و منطقی ما برای توجیه و ریشه‌یابی موفقیت‌ها و شکست‌ها فرایندی است که امروزه آن را اسناد می‌نامیم. اسناد در روانشناسی به معنای نسبت دادن عللی خاص به پدیده‌ها و رفتار خود و دیگران است و مجموعه فرایندهای استنباط‌های ما از رفتارها و پدیده‌ها و اتفاقات است. اسناد با موضوع موفقیت و شکست را اولین بار وینر به طور علمی مطرح و تحقیقات خود را روی این موضوع متمرکز کرد. وینر در قالب چارچوب

اولیه نظریه اسناد به طرح نظریه اختصاصی‌تری در زمینه علت شناسی موفقیت و شکست از دیدگاه انسانی پرداخت. وی با مطرح کردن اهمیت و تأثیر نوع نگرش‌ها و نحوه تفکر افراد جامعه در میزان رشد و پیشرفت ملت‌ها و باروری اجتماعی، چهار مؤلفه مهم را در فرمول بندی‌های ذهنی انسانی مطرح کرد. این چهار مؤلفه عبارتند از: توانایی، تلاش، محیط و شانس.

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

در احساس کنترل بیرونی عکس این پدیده اتفاق می‌افتد و فرد خود را ناتوان احساس می‌کند و به غلبه دنیای بیرون بر اراده خود در مسیر زندگیش 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 تصمیم‌گیرنده پُرانگیزه تبدیل می‌کند.

در حقیقت تفسیر وقایع و رفتارهای خود و دیگران با این دو مؤلفه و در نظر گرفتن این دو مؤلفه به عنوان علل رفتارها و نتایج احساس کنترل درونی خود را تقویت می‌کنیم. یک مثال عینی در این زمینه افرادی است که موفقیت و پیشرفت دوستان خود را می‌بینند و آن را نتیجه توانایی و تلاش وی می‌دانند و در تفسیر این موقعیت به خود می‌گویند: "من هم می‌توانم مثل او تلاش کنم و موفق شوم. هیچ عامل دیگری غیر تلاش و استعداد در موفقیت فلانی دخیل نبود." روی دیگر سکه این است که شما به خود بگویید فلانی شانس آورد و جای خوبی هم افتاده بود! با این تفسیر شما احتمال موفقیت خود را ناچیز در نظر می‌گیرید؛ زیرا احتمال و شانس و عوامل محیطی خیلی متغیرند و در کنترل شما هم نیستند. پس هیچگاه شروع نمی‌کنید. به زندگی خود نظر بیافکنید و به نحوه توجیه موفقیت و شکست‌های خود دقت کنید. چه عواملی را همیشه در این توجیهات استفاده می‌کنید؟ درونی یا بیرونی؟ در نظر داشته باشید که بهترین و موثرترین مؤلفه وینر تلاش است

و تجزیه و تحلیل‌های شما باید بیشتر به سمت این مؤلفه گرایش پیدا کند .  
 به عنوان مثال اگر نمره خوبی بگیرید: من آدم باهوشی هستم. من خیلی  
 تلاش کردم؛ حقم بود موفق شوم. امتحان ساده‌ای گرفته بودند. شانس آوردم  
 از همان جایی که خوانده بودم سوال دادند .  
 شک نکنید که نحوه تفسیر شما از موفقیت‌ها و شکست‌های خود، در  
 جایگاهی که اکنون در زندگی ایستاده اید بسیار مؤثر بوده است. احساس  
 کنترل شما درونی است یا بیرونی؟  
 مسلماً تغییر سخت است و صرف انرژی و زمان برای پیشرفت سخت تر. پس  
 اکثر افراد که البته اکثریت متوسط و ضعیف را تشکیل می‌دهند سعی می‌کنند  
 از راه‌های میان بر و کم زحمت به موفقیت برسند، پس به شانس(شرکت در  
 قرعه کشی‌های زیاد) یا محیط (با برقراری ارتباط‌های کاری بجای استفاده از  
 مهارت‌های خود) به عنوان نجات دهنده خود امید بسته‌اند و همه می‌دانیم که  
 چه امیدهای واهی و شکننده ای است این امیدها .  
 مهمترین نکته این است که آیا حاضرید کمی بیشتر سختی بکشید و از نیروی  
 فکر خود بیشتر استفاده کنید؟  
**انیشتین می‌گوید: " تفکر سخت‌ترین کار در این جهان است."** مسلماً راه  
 درازی است راه موفقیت، ولی بسیار پربار و تضمین شده است و نتیجه‌ی  
 درخشانی در پی دارد.

منبع : خبرگزاری ایسنا

### موفقیت چیست ؟

(4)

امروزه مطالب ، کتاب ها و سخنرانی های بسیاری در خصوص موفقیت  
 صورت می پذیرد . افرادی به راز آن پی برده اند و سعی در اشاعه دادن این  
 راز ها دارند تا دیگر به صورت یک راز خود نمایی نکنند .

در مورد موفقیت مباحث زیادی مطرح شده است اما آنچه در این پست به تحریر در می آید ، می توان گفت بحث در مورد نهاد موفقیت و بررسی عملکرد آن در زندگی ( فردی و اجتماعی ) می باشد .

برای آنکه بتوانیم در ابتدا به تعریف ساده ای از موفقیت دست یابیم به مثالی متوسل می شویم .

در نظر بگیرید چند معتاد در حال فرار می باشند و چند پلیس نیز برای دستگیری آنها در تلاش هستند . تعدادی از این معتادان فرار کرده و تعدادی به توسط پلیس دستگیر می شوند . حال این سوال پیش می آید . کدامیک موفق شده اند ؟

پلیس هایی که معتادان را دستگیر کرده اند و یا معتادانی که از دست پلیس فرار کرده اند ؟

**لطفاً ابتدا این سوال را از خود بپرسید و جواب را نیز به خود بدهید و سپس به خواندن ادامه مطلب بپردازید**

می توان اینگونه گفت که هر دو آنها موفق شده اند . چه پلیسی که موفق به دستگیری معتاد شده و چه معتادی که از دست پلیس گریخته . هر دو آنها در خود احساس موفقیت دارند و اینگونه بر می آید که به واقع همینطور باشد . این موضوع دال بر آن است که همه انسان ها موفق هستند .

شاید اظهار دارید که چگونه همچین چیزی ممکن می شود ؟

این چه حرفی است که می زنید . این همه فشار و این همه بد بختی ... چطور می گوئید که همه موفق اند ؟

اینهمه تلاش برای اهدافمان و مدام یک نتیجه حاصل می شود ، آن هم شکست است . باز شما حرف از موفقیت میزنید ؟

برای آنکه مسئله اجزای درونی خود را نمایان نماید بگذارید مسئله را از اجزای کوچک تعریف نماییم و بعد به تعریف کلی بنشینیم .

انسان ها دنیا را به دیدگاه های متفاوتی درک می کنند {1} یعنی هر انسان برداشتی از این دنیا دارد که با توجه به تجربیاتش آن را درک کرده است . زمانی که در یک جمع ، از افراد حاضر یک معنی از کلمه موفقیت خواستار می شوید ، به احتمال قوی به این کلمات و یا امثال آنها روبرو می شوید (( پیروزی ، خوش بختی ، آرامش ، ثروتمندی ، تندرستی ، شادی ، نزدیکی به خداوند ، عشق و ... ))

افراد معمولاً با توجه به نیازها ، خواسته ها ، تجربیات و اهداف خود موفقیت را معنی می کنند . اما اگر بخواهیم یک تعریف ژنریک ارائه دهیم اینگونه می توان بیان نمود که موفقیت می تواند رسیدن به هدف ، در نظر گرفته شود و همچنین می توان اظهار نمود که موفقیت یک مکانیسم تعریف می شود .

نگارنده ، میکروفن را تمثیلی از مسیر رسیدن به موفقیت در نظر می گیرد . دقت کنید زمانی که یک فرد ، یک میکروفن را در جلوی دهان خود نگه می دارد و سخن می گوید ، میکروفن هیچ گونه استدلالی در مورد کلام گوینده به انجام نمی رساند و فقط صدا را به بلندگو انتقال می دهد . همین عمل در انسان نیز صورت می پذیرد . زمانی که شما سخن می گوئید و یا دیگران ، گوش شما به عنوان یک میکروفن عمل می نماید ، صدا را دریافت نموده و به مغز و ذهن شما انتقال می دهد . ذهن شما این صدا ها را با توجه به تجربیات و ذهنیات که در خود نگهداری می نماید تحریف می نماید {1} .

حال بررسی می کنیم که چگونه موفق می شویم :

زمانی که شما و یا دیگران پیامی برای ذهن خود ارسال می نمایید ، ذهن آن را دریافت ، بررسی و مقدمات و مسیر دست یابی به موضوعی که مطرح شده را برنامه ریزی می نماید . یعنی هر چیزی که به ذهن خود بدهید همان را برای زندگی شما برنامه ریزی می کند .

تعداد زیادی از مردم شکایت بر آن دارند که مرتب بیمار می شوند و از بسیاری از مردم می شنویم که مستمر در حال شکست خوردن هستند . هر دو گروهی که ذکر شد موفق هستند . گروه اول مرتب به بیماری فکر می کنند و ذهن آنها بیماری را تولید می کند و گروه دوم در هنگام انجام کارهایشان به شکست فکر می کنند (( معمولاً با سوال / اگر در این کار باز هم شکست بخورم ، چی ؟ / )) و ذهن نیز دقیقاً نتیجه ای را محصول می کند که به آن فکر می شود .

با توجه به این روند ذهن ، می توان اظهار نمود که همه انسان ها موفق هستند . زیرا به نتیجه ای که در پی آن بوده اند دست یافته اند .

پیشنهاد می شود که در طول روز از کلمات مثبت استفاده نمایید . شیوه گفتار خود را تغییر داده و سعی بر آن دارید به گونه ای سخن برانید که ذهن شما مطابق با برنامه های زندگیتان به گونه ای شاد و فرح بخش برنامه ریزی نماید .

در طول روز سعی کنید از افرادی که سیگنال های منفی برای شما ارسال می کنند و یا به گونه ای منفی و نا امیدانه سخن می گویند دوری جویند .

ایمان به خداوند و عشق را در دل خود بارور نمایید زیرا که حتی لحظه ای تفکر در این باب شما را به سوی موفقیت الهی سوق می دهد .

گروهی بر این باورند که موفقیت امری است ذاتی و گروهی دیگر موفقیت را اکتسابی می دانند . آن چه که به وضوح می توانیم دریابیم اینست که انسان ها در هر لحظه موفق اند زیرا دقیقاً به همان محصولی دست پیدا می کنند که خود می پروراند .

در این جا نکته ای را باید بیان نمایم . ذهن انسان فقط از طریق صوت دنیا را درک نمی نماید بلکه دیدن ، چشیدن ، بوییدن و لامسه ؛ دیگر ابزار برای درک دنیا هستند و به این پنج حس توجهی بسیار باید ابراز نمود .

توصیه نگارنده بر این است که هر فرد ، شیوه کارکرد ذهن و مغز را بشناسد تا بتواند درک درستی از دنیای پیرامون دریافت نماید .

البته موفقیت ، موضوعی است که برای شناخت و دست یابی به راهکارهای موثر در خصوص آن ، به ساعتها زمان و نوشته های بسیاری نیازمندیم . سعی نگارنده بر آن بود که در پاره خطی ، شناختی نسبی در این موضوع ارائه نمایم . امید است مورد پسند مشکل پسندان قرار گیرد .

(( روزگارتان زیبا ))

منبع: دابوت

نکاتی جالب و خواندنی برای رسیدن به موفقیت





روزانه با بسیاری از افراد مواجه می شود که سخت مشغول فعالیت برای رسیدن به هدف مورد نظر خود هستند. هیچ کس از موفق شدن بدش نمی آید. اما بسیاری از افراد راه های موفقیت را نمی شناسند. در این مطلب قصد داریم راهکار هایی برای موفقیت را به شما آموزش دهیم.

اعتماد به نفس واژه آشنایی است که در بسیاری از کتب، سخنرانی ها و حتی در پند و اندرزهای حکیمانه قدما و بزرگان، از آن به عنوان یکی از مهمترین ارکان موفقیت نام برده شده است، اما از خاطر نبریم که اعتماد به نفس تنها یک واژه نیست، بلکه اهرم قدرتمندی است که با به کارگیری آن، می توان دشوارترین کارها را سهل و آسان کرد. حال این سؤال مطرح می شود که چگونه می توانیم این اهرم نیرومند را در اختیار خود و دیگران قرار دهیم؟ و اصولاً این عامل مهم و شالوده موفقیت چگونه تضعیف یا تقویت می شود؟ می توان از جنبه های مختلفی به تجزیه و تحلیل این موضوع پرداخت اما فصل مشترک در همه موارد این است که عمده این نیرو توسط محیط و عوامل محیطی به ما منتقل و یا از ما گرفته می شود. شکست های پیشین، ناکامی ها، بازخوردهای منفی، عدم آگاهی اطرافیان در راهنمایی ها و اظهاراتشان، کاهلی و سستی، اراده ضعیف و در مواردی ایده آل گرایی برخی از والدین را نیز می توان به عنوان عوامل مؤثر در کاهش

اعتماد به نفس و عدم موفقیت برشمرد. به عنوان مثال برخی از خانواده ها با حمایت های نابجا و غیرضروری از فرزندان شان، آنان را متکی و وابسته بار می آورند که در این صورت فرزندان شان در صورت لزوم قادر به تصمیم گیری و اقدام مناسب نخواهند بود و همچنین در پاره ای از موارد از هراس این که فرزندان شان مرتکب اشتباه نشوند و یا وظایف شان را کامل و صحیح انجام ندهند، مسئولیت های محوله آنان را خود یک تنه متقبل می شوند و حتی در مواردی تکالیف و کار دستی هایی که جهت رشد خلاقیت و نوآوری در برنامه های درسی دانش آموزان گنجانیده شده، توسط والدین انجام می شود، غافل از این که همان گونه که جسم ما برای حفظ سلامتی نیاز به ورزش و تمرین دارد، ذهن نیز برای رشد و تعالی و تقویت خلاقیت، نیازمند تمرین و ممارست های خاص خود است. گاهی نیز عکس العمل ها و رفتارهای نسنجیده و نابخردانه خودمان، منجر به عدم موفقیت می شود که یکی از پیامدهای آن، کاهش اعتماد به نفس است. بدیهی است که همه ما می خواهیم در عرصه رقابت های زندگی در انجام ساده ترین کارها تا دشوارترین شان سربلند و موفق باشیم و قطعاً اگر بدانیم مسیری که برای رسیدن به اهداف مان انتخاب کرده و در آن گام نهاده ایم، به مقصد دلخواه ما ختم نمی شود، هرگز از آن عبور نخواهیم کرد. در محیط کار نیز مسئولین و مدیران می توانند نقش کلیدی در یافتن میانبرهای موفقیت و تقویت عوامل مؤثر در آن، از جمله ایجاد اعتماد به نفس در افراد داشته باشند. به طور یقین اگر دانش، تخصص و علائق کارمندان در کار روزمره آنها نقشی ایفا نکند و مسئولیتی که به آنان واگذار می شود، با توانایی های جسمی و فکری آنها تناسب چندانی نداشته باشد، علاوه بر این که آن کار به طرز مطلوبی انجام نخواهد شد، در درازمدت نیز به سرکوب شدن استعداد های آنان، نارضایتی کارفرما، تحقیر، تنبیه و در نهایت احساس شکست و خدشه وارد شدن به اعتماد به نفس افراد می انجامد. معمولاً این گونه به نظر می رسد که منظور از عدم تناسب توانایی های افراد با وظایف شان، محول شدن وظیفه ای به آنان بیش از توان و طاقت شان است. اما مدیر خردمند، ظاهربین نیست و با درایت و فراست دریافته است که گاهی عکس این قضیه هم صادق است و با محول کردن کارهای بسیار ساده و تکراری به افراد سخت کوش و مبارزه طلب، شایستگی های آنان در هم شکسته و میل تلاش در آنان از بین می

رود. عامل مهم دیگری که در این مقوله باید مورد توجه قرار گیرد، این است که گاهی شناخت دیگران و حتی خودمان از خود واقعی مان بسیار اندک است و در شرایطی، تنبلی را از عدم اعتماد به نفس تمیز نمی دهیم و زمانی که توسط دیگران ارزیابی می شویم، علل اصلی شکست هایمان را عدم اعتماد به نفس تلقی می کنند، در حالی که شاید اگر همان کار با برنامه ریزی، پشتکار، دقت و حوصله انجام می پذیرفت، هرگز به شکست منجر نمی شد.

حال برای جلوگیری از موارد یاد شده و دیگر موارد مشابه، می توان لااقل ۶۰ راه کار را به عنوان گام هایی مؤثر در تقویت اعتماد به نفس و کسب موفقیت در نظر داشت:

۱ اولین گام در موفقیت «خودشناسی» است. ابتدا سعی کنید شناخت درستی از خود و ویژگی های اخلاقی و شخصیتی خود کسب کنید و با توجه به این که هیچ کس کامل نیست، اگر ایرادی یا مشکلی دارید که خود به تنهایی قادر به یافتن راه حل مناسبی برای مقابله با آن نیستید و شخص قابل صلاحیتی برای مشورت ندارید، از مشاوران و متخصصین کمک بخواهید.

۲ تاریک ترین زمان شب، نزدیک ترین زمان به سپیده صبح است. این جمله را به خاطر بسپارید و با کوچکترین ناملایمات از تلاش خود دست بر ندارید و به سادگی خود را بازنده تلقی نکنید.

۳ بدون توجه به نتیجه کار، تمامی نیروی خود را به کار گیرید تا مسئولیتی که به عهده شماست، به بهترین نحو انجام پذیرد. در واقع اولین هدف در انجام وظایفتان باید، داشتن وجدان کاری، دقت و تلاش باشد. با انتخاب این الگو، حتی اگر به موفقیت هم نائل نشوید، وجدانی آسوده خواهید داشت و لطمه ای به اعتماد به نفس شما وارد نخواهد شد.

۴ همیشه هدف مند باشید. اگر خواسته هایتان خیلی دور از دسترس به نظر می آید، برای تحقق آنها برنامه ای چند مرحله ای طراحی کنید. یعنی برای خود اهداف کوتاه مدت انتخاب کنید و مطمئن باشید حتی اگر یک گام کوچک، اما درست بردارید، این گام در دستیابی به اهداف نهایی شما بسیار مؤثر خواهد بود و در واقع، فاصله شما را به هدف دلخواهتان کوتاه تر خواهد کرد.

۵ در لحظات سختی که احساس تنهایی و ناامیدی می کنید، به خاطر بیاورید یگانه قادر متعال در کنار شماست. به خدا توکل کنید، محکم و راسخ گام بردارید و پس از موفقیت شکر گزار باشید.

۶ هیچ گاه اجازه ندهید افراد منفی باف با عقاید ناسالم خود، ذهن شما را مسموم کنند. اگر از درستی کاری که قصد انجام آن را دارید، اطمینان حاصل نموده اید، بدون فوت وقت آن را به انجام برسانید و نگذارید کسی به اراده شما خللی وارد کند.

۷ از شوخی های توهین آمیز که باعث خدشه دار ساختن شخصیت خودتان یا دیگران می شود، خودداری کنید.

۸ توانایی های خود را دست کم نگیرید، استعداد های خود را باور داشته باشید و مطمئن باشید انسان در فرهنگ مذهبی ما بی جهت «اشرف مخلوقات» نامیده نشده و می تواند با اراده و پشتکار، به موفقیت های نامحدودی دست یابد.

۹ در لحظات سختی و پریشانی، دقایقی را با خود خلوت کنید و سعی کنید عوامل مولد نگرانی تان را پیدا کرده و درصدد رفع آن عوامل برآیید. اجازه ندهید افکار منفی به ذهن تان هجوم بیاورد. خود را دلداری بدهید و تصمیم بگیرید تلاش های خود را از سر بگیرید.

۱۰ نسبت به کودکان خود بیش از حد سخت گیر نباشید و با خشونت با آنان رفتار نکنید. سعی کنید بین خودتان و آنان رابطه دوستانه ای برقرار سازید و در صورتی که خطایی انجام می دهند، با تذکرات به جا و دوستانه آنان را متنبه کنید.

۱۱ قبل از انجام هر کاری به عواقب حاصله آن خوب فکر کنید، در صورت نیاز به راهنمایی با افراد مثبت اندیش، واقع گرا و آگاه مشورت کنید و از انجام کارهای غیرمنطقی و غیراصولی که می تواند به شکست یا سرزنش دیگران منتهی شود، بپرهیزید.

۱۲ اگر خواستار دیگران هستید، اول خودتان به خودتان احترام بگذارید.

۱۳ سعی نکنید با توسل جستن به کارهای ضد ارزشی و غیرانسانی، موفقیتی کسب کنید. به خود گوشزد کنید موفقیتی که در گرو لطمه زدن به سجایای انسانی باشد، فاقد ارزش و ناپایدار است.

۱۴ محیط کاری شما به مثابه یک دهکده کوچک است. قطعاً هر حرف یا اظهارنظری که در مورد همکارانتان انجام دهید، دیر یا زود به گوش آنان خواهد رسید. پس مراقب رفتار و سخنان خود باشید. شاید یک حرف نسنجیده و نادرست، رابطه شما را برای همیشه با دوستی خوب و همکاری شایسته و دلسوز قطع نماید و شما هرگز قادر به جبران این خسارات معنوی نباشید.

۱۵ با افراد حسود و بدبین مشورت نکنید.

۱۶ اگر عادت یا ویژگی در شما وجود دارد که باعث آزارتان می شود، با برنامه ریزی درست و اصولی آن را از خود دور کنید. مثلاً اگر اندام ناموزونی دارید، با انجام ورزش و رژیم های درست غذایی اندام خود را متناسب کنید.

۱۷ اگر می خواهید از پیشرفت خود اطلاع حاصل کنید، خود را نسبت به گذشته خودتان مقایسه کنید نه با دیگران.

۱۸ «همیشه نیمه پر لیوان را ببینید نه نیمه خالی آن را». بسیاری از ما حداقل یک بار هم که شده این جمله زیبا را شنیده ایم. سعی کنیم از این جمله، به عنوان یک تکنیک مثبت اندیشی استفاده کنیم.

۱۹ همه روزه ما با انبوهی از ایده های مختلف که متعلق به افراد پیرامون ماست، روبه رو هستیم. به باورهای خود ایمان داشته باشید و هرگز اجازه ندهید ایده های یأس آور دیگران، شما را از رسیدن به اهدافتان باز دارد و یا ریتم حرکت شما را کند کند.

۲۰ اگر مشکلات حرفه ای خود را نمی توانید به تنهایی حل کنید، از افراد زبده و با تجربه کمک و مشورت بخواهید و دانش حرفه ای خود را گسترش دهید و از سؤال کردن هراسی نداشته باشید.

۲۱ هر جایی از مسیر زندگیتان که هستید، اگر متوجه شده اید جهت یابی درستی انجام نداده اید و نیاز به تغییر مسیر دارید، پس از حصول اطمینان از صحت مسیر جدید، بدون تأسف و درنگ از خود انعطاف نشان دهید و راه و روشی را برگزینید که سبب بهتر شدن نتیجه غایی شما و میانبری برای رسیدن به هدفتان باشد.

۲۲ اگر می خواهید حرکت نوینی را در زندگی آغاز کنید، پس از تحقیق و جمع آوری اطلاعات موثق، اولین گام را پرتوان بردارید و تردید را از خود دور کنید.

۲۳ فرزندان خود را از کودکی به مستقل بودن تشویق کنید و با دادن مسئولیت های متناسب با سن آنان، روحیه استقلال و خودباوری آنها را شکوفا سازید.

۲۴ در هر کاری تعادل را حفظ کنید و از افراط و تفریط بپرهیزید، چون هر کدام می توانند به اندازه دیگری عاملی جهت شکست شما به حساب آیند.

۲۵ همیشه خوش ژست و پرانرژی باشید. حتی در لحظات بحرانی بر خود مسلط باشید و قیافه انسان های شکست خورده را به خود نگیرید.

۲۶ اندیشه های امروز شما، فردای شما را خواهد ساخت، پس همیشه مثبت اندیش باشید و ضمن انجام فعالیت های لازم خود را برنده تلقی کنید.

۲۷ گاهی تنبلی در انجام وظایف روزمره باعث می شود در برنامه های زندگی مان خلل ایجاد شود و عقب بمانیم. برای جلوگیری از این معضل، برنامه روزانه ای برای خود تهیه کنید و بر حسب اولویت، موارد را در آن درج نمایید و سعی کنید در طی روز آنها را به انجام برسانید.

۲۸ هر شکستی را پلی به سوی موفقیت قلمداد کنید. از اشتباهات خود درس بگیرید و به جای سرزنش کردن خود یا دیگران، دنبال راه حل مناسبی جهت تغییر شرایط باشید و توجه داشته باشید از تکرار مجدد آن اشتباهات، خودداری کنید.

۲۹ «همه چیز را همگان دانند»، اگر این جمله زیبای سقراط را به خاطر داشته باشید، توقع بیش از حد از خودتان یا دیگران نخواهید داشت.



۳۰ بر همگان مسلم است تواضع، صفت بسیار نیک و پسندیده ای است. اما تواضع را با خوار و حقیر شمردن خود اشتباه نگیرید و خود را بی ارزش جلوه ندهید.

۳۱ در به انجام رساندن کارهای مهم و کارهایی که جبران آن مشکل است، از تمرکز و دقت حواس بیشتری کمک بگیرید. با توجه به این ضرب المثل «پارچه را دوبار اندازه بگیرید و یک بار ببرید» در به انجام رساندن کارهایی که امکان تکرار یا جبران ندارند، بیش از مابقی کارها دقت داشته باشید.

۳۲ به دیگران و خودتان شانس جبران اشتباهات را بدهید. شاید یک شروع جدید، زندگی جدیدی برایتان به ارمغان بیاورد.

۳۳ کودکان خود را نزد دوستانشان و در جمع اقوام تنبیه نکنید و با شرح دادن اشتباهات آنان در جمع، خجالت زده و شرمنده نکنید.

۳۴ اگر هر چه سعی می کنید ولی به مقصودتان نمی رسید؟ قدری تأمل کنید و از زاویه جدیدی به خواسته هایتان بنگرید، شاید درهای جدیدی به سوی شما گشوده شود.

۳۵ برای کم کردن ضریب خطاهای خود در محیط کار، استانداردهای کاریتان را رعایت کنید.

۳۶ لیستی از مواردی که در زندگی تان وجود دارد و برایتان آزاردهنده است را تهیه کنید و با بررسی علل به وجود آمدن آنها به مقابله با آنان بپردازید.

۳۷ در برابر افراد پیر و مسن بیشتر احساس مسئولیت کنید، یادتان باشد آنان حساس و شکننده هستند و نباید با خشونت و بدخلقی از رفتارهایی که شاید در سن و سال آنها طبیعی است، ایراد بگیرید و اعتماد به نفس آنها را از بین ببرید.

۳۸ وقتی که مسئولیتی را به عهده کودکان خود می گذارید، از دور آنها را کنترل کنید و طوری کمک شان کنید که خود را ناتوان احساس نکنند.

۳۹ وقتی در جمع دوستان قرار دارید، سعی کنید به همه توجه نشان دهید و فقط یک یا چند نفر را مخاطب قرار ندهید.

۴۰ وقتی در یک مجموعه کار می کنید، تنها مهم نیست که خودتان خوب و بی نقص باشید. در نظر داشته باشید حتی اگر یک نفر هم در جمع درست کار نکند، باز نتیجه کاملاً مطلوب حاصل نمی شود. پس برای حصول به نتیجه دلخواه، در حرکت های گروهی به افراد ضعیف بیشتر توجه کنید و با همسو کردن آنان با گروه، موفقیت جمع را تضمین کنید.

۴۱ اگر در معاشرین شما کسی وجود دارد که با روحیه شما سازگار نیست و یا با هم تفاهم ندارید، با کم کردن تدریجی ارتباط خود با آن شخص، او را از دایره رفت و آمدهای خود حذف کنید.

۴۲ به ظاهر و سلیقه شخصی دیگران بی احترامی نکنید.

۴۳ به دیگران کمک کنید تا ویژگی های شایسته خود را آشکار کنند.

۴۴ اگر اطرافیان شما همه سعی خود را انجام داده اند، اما نتوانسته اند از عهده مسئولیتی که شما به آنها داده اید بر بیایند، نگذارید تلاششان را بیهوده تلقی کنند و با تشکر از تلاش آنان روحیه شان را تقویت کنید.

۴۵ در گردهم آیی های دوستانه اگر کسی در مورد موضوعی اظهار نظر کرد یا بر خلاف سلیقه شما سخنی به میان آورد، با انتقادهای تند و گزنده او را خجالت زده نکنید، از یاد نبرید انتقاد سازنده با توهین متفاوت است.

۴۶ انتخاب های خود را بر مبنای واقعیت و نیازتان انجام دهید، نه از روی اشتیاق های تند و گذرا.

۴۷ تصور نکنید همیشه نرمش و مهربانی مشکل گشا است. بر عکس گاهی در برخوردهای اجتماعی لازم است با جدیت و قاطعیت روی خواسته خود پافشاری کنید تا به شما اجحاف نشود.

۴۸ یاد بگیرید در مواقع ضروری بدون خجالت «نه» بگویید.

۴۹ وقتی عصبانی هستید، در مورد هیچ کس و هیچ چیز تصمیم نگیرید.



۵۰ اگر برای حل معضلی که پیش رو دارید، همه تلاش خود را انجام دادید و کار دیگری از دستتان برنیامد، تا حصول نتیجه صبور باشید و برای بهتر کردن شرایط با اقدامات زائد و غیرضروری، آرامش موجود را به هم نزنید.

۵۱ مدافع حق خود و خانواده تان باشید. به واسطه خجالت یا ترس یا عدم آگاهی، از چیزی که حق شماست، به سادگی نگذرید. اگر با اشخاص حقوقی دچار مشکل هستید که راه حلی به ذهنتان نمی رسد، از وکلای خبره و زبده کمک بگیرید تا در انجام کارها به صورت اصولی و قانونی به شما کمک کنند.

۵۲ دوستان واقعی شما سرمایه های پرارزشی هستند، آنها را حفظ کنید و به دلیل کدورت های بی اهمیت و بی ارزش ارتباط خود را با آنها قطع نکنید.

۵۳ گستاخی را از قاطعیت تمیز دهید.

۵۴ برای دوستانی که بیش از دیگران به شما کمک می کنند، تا معایب و کاستی های خود را جبران کنید ارزش ویژه ای قائل باشید.

۵۵ رهرو آن نیست که گه تند و گهی خسته رود

رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود (سعدی)

۵۶ گاهی تحمل فشار روحی حاصله از کارهای نیمه تمام و معوقه از سختی انجامشان دشوارتر است. برای رهایی از عذاب وجدان، از همین لحظه تصمیم بگیرید، برنامه ریزی کنید و با اتمام رساندن این گونه کارها به خود آرامش هدیه کنید.

۵۷ اگر بخشی از کارهای شما باید توسط شخصی یا دوستی انجام شود که فقط او شخصاً قادر به انجامش است، اما بی خیال یا پرمشغله است، درخواست خود را در موارد مناسب با آرامش و متانت مکرراً به او یادآوری کنید و این یادآوری را آن قدر تکرار کنید تا به نتیجه ای که می خواهید برسید.

۵۸ از هر کس فراخور سن و دانش اش توقع داشته باشید.

۵۹ اگر در معاشرت های خود مرتباً شکست می خورید و دنبال روش کم خرج و قابل اجرا هستید، صداقت و روراستی، مهربانی و بخشش را سرلوحه خود قرار دهید.

۶۰ به قابلیت های خود ایمان داشته باشید و به خاطر بسپارید حتی یک «به دانه» با آن که کوچک است، خواص درمانی قابل توجهی دارد.

**چگونه موفقیت را برای خود به ارمغان آوریم؟**



hiDoctor.ir

**محمد نظری گندشمین**

[nazaribest.samenblog.com](http://nazaribest.samenblog.com)

همه ی انسان ها به دنبال یافتن راهی برای رسیدن به اهداف خود هستند و همیشه برای رسیدن به این اهداف تلاش می کنند. اما بسیاری از اوقات اوضاع طوری که انتظار می رفت پیش نمی رود. علت این مسئله این است که افراد موفق بودن را نیاموخته اند. برای دست یافتن به موفقیت باید ابتدا مهارت هایی را آموخت.

بشر از دیرباز شیفته یافتن راهکاری جهت لذت بردن از زندگی و کسب تفوق فردی و آرامش خاطر بوده اند و در این راه هم طی آزمایشات و تحقیقات و تجارب فراوان به نتایج بسیار جالبی هم رسیده اند که می توان آنها را در علوم مختلف خصوصا پسیکولوژی و پارا پسیکولوژی و لوگو تراپی مشاهده نمود. نتایج به دست آمده جملگی نظریه بسیار شگفت انگیزی ارائه داده اند به این مضمون که کلید موفقیت های شغلی، تحصیلی، خانوادگی، اجتماعی و مالی.... همه بستگی به نحوه ما و بینش ما دارد به زبان ساده تر موفقیت یعنی استفاده کردن صحیح و مناسب از سیستم اعصاب و مغز راهبردهای چون هپنوتیزم، خلسه، مدیتیشن، مراقبه، نیایش و ... سعی دارند روشهای کنترل مغز را به ما بیاموزند اما در جهان کنونی و عصر حاضر انسانها بیشتر تمایل دارند در کمترین زمان بیشترین نتیجه را کسب نمایند بر اساس همسن باور و ایده دو نفر از دانشگاه کالیفرنیا سانتا کروز آمریکا به نامهای جان گریندر زبان شناس و ریچارد بندلر ریاضی دان، تحقیق بی نظیری را شروع کردند که نتیجه آن علم برنامه ریزی عصبی - کلامی بود.

آن ال پی روشی صد درصد کاربردی و سریع می باشد که با اجرای الگوهای آن و مدل های بسیار جالب در زمینه های مختلف می توان به نتایج ایده ال خود برسیم در سیستم آموزشی ما به روشهای دستیابی موفقیت می توان از سه نظر می توان نگریست که خود مراحل سه گانه موفقیت هم می نامیم.

۱ (مرحله اول:

(که شامل دروس اولیه بازسازی و باز آفرینی افکار و روحیات موفق زیستن می باشد)

الف) مدیریت روحیه:

شامل مدیریت کنترل روحیات و حالت‌های روحی ما می‌باید.

ب) مدیریت تمرکز فکر:

مدیریت تمرکز حواس بر اهداف

ج) مدیریت اعتقادات: مدیریت کنترل باورها و اعتقادات و تغییر باورهای منفی

د) مدیریت ارزشها

ه) مدیریت قوانین فردی

و) مدیریت کنترل انگیزه

ز) مدیریت اصول و باورهای موفقیت و موفق زیستن

۱) مرحله دوم: ( که شامل دروس تکمیلی جهت موفقیت‌های فردی می‌باشد)

الف) مدیریت اهداف و روشهای هدف‌گزینی

ب) مدیریت زمان و روشهای بهینه از زمان

ج) مدیریت زبان و آئین سخنرانی

د) مدیریت مالی و کنترل درآمد و ثروت اندوزی

و) مدیریت ارتباطات دوستانه، زناشویی روشهای نفوذ در دلها و جذابیت

ز) مدیریت جسم، تندرستی و کسب شادی

ح) مدیریت حل مشکلات و کار شکنی درکارها

مرحله سوم: توسعه موفقیت (شامل دروس پایانی موفقیت است)

الف) مدیریت کنترل عاداتهای شخصی و غلبه بر عاداتها نا مناسب

ب) مدیریت کنترل ترسها

ج) مدیریت احساسات و عواطف و کنترل آنها

(د) مدیریت رهبری: مدیریت رهبریت درون سازمانی و برون سازمانی  
(هـ) مدیریت مطالعه:

مدیریت روشهای تمرکز حواس، تقویت حافظه و روشهای برتر مطالعه.

مدیریت روحیه برای رسیدن به هدف و موفقیت بایستی روحیه و حالات مناسب داشت برای داشتن روحیه شاد و سر زنده و دارای اعتماد به نفس باید روش تغییر روحیه بدانیم. اصولاً جهت هر تغییری باید افکار، احساسات و رفتار خود را تغییر دهیم. روحیه حالتی است روحی که در یک مقطع زمانی خاص برای تغییر از حالت موجود به حالت مطلوب لازم است که سه اصل رفتار افکار احساسات تغییر نماید مثال:

برای تغییر روحیه عصبانیت به آرامش باید افکار و احساسات رفتار مربوط به آن را تغییر دهیم روحیات ما کنترل کننده رفتار ما می باشند.  
روحیه مرکب از دو جزء اساسی است:

۱ (تصاویر ذهنی

۲ (حالت جسمانی

برای تغییر روحیه کافی است تصویر ذهنی و حالت جسمی خود را تغییر دهیم آنکور آنکور یا تکیه گاه ذهنی عبارت است از تکرار انجام یک کار، حالت، تصویر، صدا، حس و .... که شرطی شده و باعث به وجود آمدن روحیه ای خاصی می شود. با استفاده از آنکور ها می توانیم روحیات خود را در هر لحظه که بخواهیم سریعاً تغییر دهیم.

مراحل تغییر تهیه یک آنکور:

۱ (شناخت روحیه

۲ (تشریح روحیه

۳ (ساخت یک تکیه گاه ذهنی

۴ (شرطی کردن تکیه گاه ذهنی

در اثر تکرار مدیریت تمرکز فکر نور خورشید گرم است اما سوزنده نیست. عدسی نور خورشید را متمرکز نموده و آن را سوزنده می سازد. بله. تمرکز بر هر چیز نیرو را چند برابر می کند تمرکز بر اهداف شخصی ما نیروی ما را چند برابر می کند. تمرکز بر هدف یا هر کدام از عادات شخصی ما جهت و مسیر حرکت و رفتارهای ما را می سازد یکی از عوامل عدم ترک سیگار یا عادت شخصی یا اعتیاد همان تمرکز ما بر آن عادت است مثلاً ترک سیگار. ما فکر خود را متمرکز می کنیم که سیگار نکشیم همین تمرکز موجب می شود ما رفتارهای از خود نشان دهیم که منجر به گرایش دوباره ما به سیگار شود اما اگر فکر خود را در بر سلامتی خود متمرکز کنیم رفتارهای از خود نشان می دهیم که موجب به وجود آمدن روحیه سالم در ما می شود که یکی از آنها اجتناب از مواد مخدر می باشد.

#### مدیریت اعتقادات و باورها

باورهای ما سازنده اعمال ما هستند یک ضرب المثل می گوید چه معتقد باشی که می توان چه معتقد باشی نمی توانی در هر دو صورت حق با توست. چه قدر به موفقیت باور دارید؟ ما بایستی به موفقیت خودمان اعتقاد داشته باشیم برای کسب ثروت باید اعتقادات مربوط به پول خود را باز آفرینی و تغییر دهیم اعتقادات ما دارای مراحل مختلف هستند.

#### الف) نظر: (به نظر من: )

به طور کلی هر نظر دارای یک سری دلایل و مدارک می باشد به نام چهار چوبهای مرجع، هر چه تعداد چهار چوبهای مرجع بیشتر باشد باورهای ما قویتر است. نظر دارای شرایط قابل تغییری است با یک استدلال حتی سفسطه از بین می رود یا عوض می شود، ثبات کمتری دارند و عمر کوتاهی دارند.

#### ب) عقیده (من معتقدم، به اعتقاد من)

عقیده دارای چهارچوب های مرجع بیشتری نسبت به نظر است محکم تر بوده و دارای ثبات بیشتری است اما در حال تغییر است.

ج) ایمان دارای ثبات بلند مدتی است ، مشکل تغییر می کند یا اصلاً تغییر نمی کند از چندین چهار چوب مرجع درست شده.

(د) یقین:

محکم تر و با ثبات تر از ایمان است. اعتقادات دو دسته هستند (منفی و مثبت) یا مفید و مضر مفید (مثبت) اعتقاد اتی هستند که انگیزه لازم را جهت موفقیت در ما به وجود می آورند مضر (منفی) اعتقاد اتی هستند که قدرت ما تقلیل داده و ما را از کسب موفقیت باز می دارند اعتقادات ما می توانند مانع یا نیروی محرکه فعالیت های ما باشند.

مدیریت ارزشها

ارزشها ما قطب نما رفتارهای ما در تصمیم گیری های خود از ارزشهای خود استفاده می کنیم. ارزشهای ما میزان اهمیت ما را به اشیا نشان می دهند ما با تغییر ارزشها رفتار خود را می توانیم تغییر دهیم مثلاً فرض کنید اولین ارزش جوانی ۲۹ ساله ماجراجویی است این ارزش موجب می شود این فرد بیشتر به تفریح، سفر و ... می پردازد حال اگر ارزشهای این فرد را تغییر داده و اولویت اول را به یادگیری تغییر دهیم این فرد به جای تفریح و سفر و به کتابخانه رفته و مطالعه می کند و لذت هم خواهد بود ارزشها خود بر دو نوع هستند:

۱ (ارزش جذبی

۲ (ارزش دفعی

ارزشهای جذبی

- موفقیت

- آرامش

- پیشرفت

- امنیت و....

ارزشهای دفعی

- طرد شدن

- افسردگی

## - تنهایی

## - جواب رد شنیدن

### مدیریت قوانین

فردی انتخاب پاسخی که ما نسبت به محرک های بیرونی می دهیم به عهده قوانین فردی ما هستند مثلاً آیا از رفتار کسی عصبانی بشویم یا نه بسته به آن است که در قوانین فردی خود آن عمل را به عصبانیت نسبت دهیم. مثال قوانین فردی: به هر کس سلام کردم جواب نداد باید ناراحت شوم محرک: شما سلام کردید همسرتان یا دوستتان پاسخ نداد. پاسخ ما به محرک: ناراحت می شویم قوانین فردی ناخواسته ناخودآگاه در ضمیر آگاه ما ثبت شده اند و ناخواسته رفتار ما را کنترل می کنند. مثال: برای قوانین فردی اگر فردی شکست خورد باید ناراحت شود اگر کسی به من ترشروی کرد باید غمگین شوم اگر از کسی خوشم نیاید او را حذف می کنم اگر پولدار شوم خوشبخت هستم خصوصیات قوانین فردی:

۱ (منحصر به فرد هستند یعنی در افراد با هم متفاوت است

۲ (متعهد کننده هستند یعنی حتما باید انجام شوند

۳ (ناآگاهانه هستند و آنها را یاد گرفته ایم. تغییر قوانین فردی باعث تغییر رفتار ما خواهد شد.

### مدیریت انگیزه

برای انجام هر کاری باید انگیزه کافی جهت انجام آن کار داشته باشیم انگیزه لازم جهت انجام کارها زمانی به دست می آید که ما را از انجام ندادن آن کار به شدن احساس رنج کنیم و از انجام دادن آن بسیار احساس لذت بکنیم از نظر کلی قانونی وجود دارد به نام قانون رنج و لذت بر اساس این قانون تمام کارهای ما در کنترل لذتها و رنجهای ماست به این معنی که با احساس رنج و لذت است مثلاً غذا خوردن ما از خوردن و سیر شدن لذت می بریم و از گرسنگی رنج می بریم یا برای این ازدواج می کنیم تا لذت همدم داشتن را کسب و رنج تنهایی را از خود دور کنیم. بر اساس قانون رنج و لذت و همچنین با تصور موفقیت آمیز بودن کارها می توان انگیزه ای قوی در خود



بوجود آورد. همه افراد موفق در یک اصل با هم مشترک هستند آنهم این است که همه «آ»ها برای انجام کارهایشان همیشه دارای انگیزه و شور و شوق کافی بوده اند.

ادیسون روزی ۲۲ ساعت کار می کرد آنتونی رابینز در سن ۲۵ سالگی میلیونر شد الان هم در سن ۴۲ سالگی روزانه ۲۲ ساعت کار می کند همیشه دارای شور و شوق و هیجان و انگیزه می باشد.

### مدیریت موفقیت

موفق شدن و به موفقیت رسیدن راهکار و اصول مخصوص به خود را می خواهد موفقیت یک مهارت است مهارتی که شما باید آن را بیاموزید موفقیت فقط مختص به فرد خاص یا گروه خاصی نمی باشد. موفقیت فقط شایسته و لایق کسانی است که از اصول و مهارت لازم جهت رسیدن به اهداف و آمل و آرزوهای خود برخوردارند برای رسیدن به موفقیت باید به گونه ای خاص فکر کنید، به گونه ای خاص احساس کنید ، به گونه ای خاص هم رفتار کنید. اگر به این شکل عمل نکنید نتیجه دلخواه را کسب نخواهید کرد یکی از اصول موفقیت می گوید که شکست وجود ندارد هر چه هست نتیجه است به این معنی که تمام دستاوردهای ما نتیجه عملکردهای ماست اگر ما در کنکور قبول نشده ایم به این معنی نیست که شکست خورده ایم به این معنی است که به نتیجه رسیده ایم که عملکرد ما آن را کسب کرده است اگر با این باور نتایج خود را تفسیر کنیم هرگز انرژی خود را با تصور شکست تقلیل نداده و همیشه شور و شوق خود را ثابت خواهیم داشت باورهای ما سازنده رفتار و احساس ماست و نوع تفسیر ما را از وقایع مشخص می سازد.

آموزش موفقیت مدیریت هدف تمامی افراد موفق برای رسیدن هدفی تلاش کرده اند آنها برای رسیدن به هدف خود از هیچ کوششی دریغ نکرده اند شب دیرتر خوابیده اند و صبح زودتر بیدار شده اند به عبارتی بودن هدف موفقیت بی معنی است انتخاب هدف و پرورش آن یکسری راهکاری عملی و ذهنی دارد که باید صحیح اجرا گردد در انتخاب هدف و پالایش آنها از سیستم هوشمند یا مدل ۵ مرحله ای استفاده می کنیم به این معنی که هدفی را انتخاب می کنیم که دلخواه باشد ، واقع بین باشد مثبت باشد قابل تفکیک باشد با ارزشها و اعتقادات ما همخوان باشد دارای چهار چوب زمانی

مشخص باشد هدفمند شدن یکی اصول اساس موفق زیستن است. بعد از هدفمند شدن باید خود را با اهداف مورد نظرهماهنگ و شرطی کرد که این شرطی سازی باعث بوجود آمدن گرایش بیشتر به هدف و پیدا کردن استراتژیهای بیشتری برای رسیدن به هدف است به طور کلی فرمول موفقیت در ان .ال پی ۴ مرحله است که به ترتیب زیر شرح داده می شود.

۱ (هدف خود را مشخص کنید

۲ (به اهداف خود عمل کنید

۳ (تیز حس باشید و بدانید آیا در راستای اهداف خود عمل می کنید یا نه

۴ (اگر عمل شما در راستای اهدافتان نیست انعطاف داشته و مسیر را تغییر دهید و مسیر جدیدی بیابید. • مدیریت زمان و غلبه بر تنبلی

براساس فرمول موفقیت ان .ال پی هر حرکتی بعد از اهداف لازم است تا ما از فرمول مذکور پیروی کنیم اما بسیاری مواقع تنبلی و عدم استفاده صحیح از زمان باعث به وجود آمدن مشکلات فراوانی برای ما می شود در این سیستم با خصوصیات زمان آشنا می شویم و روشهای تعیین و یافتن و غلبه بر موانع ذهنی - جسمی چون بی حوصلگی ، خستگی بی علاقه، نا امیدی و .... که ما را از حرکت باز می دارد آشنا می شویم همچنین نحوه برخورد مناسب با غاصبان زمان همچو گپ های بی خودی، مهمان ناخوانده، و ..... را فرا می گیریم و بعد از مرحله کنترل زمان به مرحله برنامه ریزی می رسیم و روشهای صحیح برنامه ریزی می رسیم و روشهای صحیح برنامه ریزی روزانه را اجرا می کنیم سپس به مرحله غلبه بر تنبلی می رسیم علل به وجود آمدن تنبلی یا ذهنی است یا جسمی یا گرایشی یا ..... که ما این علل را دسته بندی می کنیم روشهای عیب یابی و باز آفرینی آن را آموزش می دهیم و سپس ۴ بهانه که باعث به وجود آمدن تنبلی می شود آشنا می شویم در مرحله بعد با تکنیکهای آشنا می شویم که ما را در انجام کارها توانا تر ، سریعتر و با برنامه تر می سازد با اجرای تمام اصول موفقیت بغیر از مدیریت زمان هنوز با موفقیت فرهنگها فاصله خواهید داشت.

## مدیریت زبان

یکی از وسایل ارتباطی ما زبان ماست زبان در نحوه تفکر ما و بازگویی آن نقش بسزایی دارد ما تجربیات خود را از راه زبان ابراز می کنیم کلماتی که استفاده می کنیم، لحن صدای ما نقش بزرگی در کسب موفقیت ما دارند ما در این سیستم با روشهای کنترل زبان و تقویت آن همچنین آئین سخنرانی و نحوه نفوذ کلام صحبت خواهیم.

کنترل زبان نقش زیادی در تفهیم دیگران دارد. دران. ال پی و سیستم آموزشی ما روش و مدلی خاص به نام مدل متا جهت کنترل زبان - آموزش داده می شود در این روش از کلماتی که بار معطل یا از قدرت کلام و نفوذ ما می کاهد پیدا کرده و جهت پرورش کلام تمرینات خاصی اعمال می شود مثلاً یکی از کلماتی که قدرت کلام ما کاهش می دهد کلمه «ولی» است.

به جملات زیر دقت کنید: علی پسر خوبی است ولی..... در این جمله کلمه ولی نشان می دهد که در واقع علی پسر خوبی نیست می توانید بجای کلمه ولی از کلمه بهتری استفاده کنید مثلاً: علی پسر خوبی است برای همین.....

## مدیریت مالی

بسیاری از افراد کسب ثروت را از اهداف خود می دانند و کنترل امور مالی را یکی از اصول اساسی را به شمار می آورند. ما در سیستم آموزشی خود با پرورش اعتقادات مفید جهت کسب ثروت و کنترل درآمد و هزینه همچنین روشها و تکنیکهای جهت دوستی با پول و انتخاب هدف مناسب مالی و پرورش آن آشنا خواهیم شد در ما هفت عادت بد وجود دارد که مانع ما می شود تا به اهداف مالی خود برسیم همچنین هفت راهکار جهت رسیدن به اهداف مالی وجود دارد که باید در خود اعمال کنیم همچنین با استفاده از تکنیکها و فنون فراوان کسب ثروت را یک نیاز داشته و انگیزه لازم را جهت کسب ثروت را در خود به وجود می آوریم.

یا استراتژی یا روش کسب این مبلغ را نمی دانند. یا روش و راهکاری جهت پایین آوردن خرجهای خود و کنترل درآمد خود ندارند. یا..... یک

باور بسیار زیبا در ان .ال. پی وجود دادپرد که می گوید میزان درآمد هرکس بستگی به باورهای ما نقشی بسیار مهمی در ثروت اندوزی ما دارند با تغییر نگرش ها و باورها ی خود می توانیم بر دخل و خرج خود کنترل لازم را داشته باشیم مدیریت الگو برداری زیر پایه یا مایه اصلی ان .ال پی براساس الگوبرداری وکیپه کردن روشهاو رفتار افراد موفق میباشد یک راه ساده جهت کسب موفقیت پیدا کردن الگو مناسب و الگوبرداری از ان میباشد اگر میخواهید ازدواج موفق داشته باشید فقط کافست فردی که به هدف خود رسیده پیدا کرده وازان الگو برداری کنید الگوبرداری از اعتقادات فرد درمرحله اول وجود دارد درمرحله دوم الگوبرداری از حالت های جسمی فرد و درمرحله سوم الگو برداری از استراتژی های ذهنی او میباشد الگوبرداری راهی ساده ومطمئن جهت رسیدن به موفقیت میباشد.

#### مدیریت جسم:

اگر تمامی موارد مذکور جهت کسب تفوق فردی را اعمال و عملی نماییم اما از جسمی سالم برخوردارنباشیم یا به موفقیت نمیرسیم یا اگر به موفقیت برسیم نمی توانیم از ان لذت ببریم برای شادزیستن وموفق شدن داشتن انرژی وتندرستی یکی از اصول اساسی است دراین سیستم با روش تسلط بر جسم ورزشها ونحوه غذا خوردن وتنفس صحیح را خواهیم آموخت به قول یکی از بزرگان ما با دندانهای خود گور خود را می کنیم خوردن بسیاری از غذاها و تنقلات باعث افزایش حجم ما خستگی مفرط و همچنین بی قرارو کسالت در ما می شود به عبارتی با کنترل مواد غذایی مصرفی خود همچنین با استفاده از اصول تغذیه مناسب می توان انرژی خود را جهت انجام کار ها افزایش داده همانطور که گفتیم اگر آنتونی رابینز می تواند روزانه ۲۲ ساعت کار مداوم بکند حتما از جسم سالم و انرژی فراوانی برخوردار است.

جدا از آن ما با واژه زبان بدن آشنا خواهیم شد به این معنی که ما با بدن خود پیامهای خود را به مغز دیگران انتقال می دهیم .به این صورت که برای داشتن روحیه افسرده باید حالت جسمی خود را به صورت افسرده در بیاوریم یعنی به پایین نگاه کنیم شانه های راست یا بالای قفسه سینه تند تند بکشیم به بالا نگاه نکنیم و سریع حرکت کنیم با کنترل بر زبان می توانیم رفتارها و روحيات خود را کنترل کنیم.

## مدیریت ارتباط

برای داشتن زندگی شاد و موفق باید ارتباط مسالمت آمیز با دیگران داشته باشیم و باید بتوانیم آنها را متقاعد ساخته یا در برابر مقاومت‌های آنها راهکار صحیحی اعمال نمائیم. ۷۰٪ وقت ما را در ارتباط با دیگران می‌گذرد اگر بتوانیم این ۷۰٪ را صحیح و موفق بگذاریم با موفقیت یک قدم فاصله خواهیم داشت.

در سیستم آموزشی ما با استفاده از مدل ان.ال.پی برای برقراری ارتباط صحیح از روش زیر استفاده می‌کنیم. در مرحله نخست با روش همگامی جسمی و هدایت آشنا خواهیم شد سپس افراد را با توجه به نحوه پردازش اطلاعات در مغز آنها را به سه دسته تقسیم نموده و با نام سیستم‌های عصبی آشنا شد. و کاربرد و روش اجرای آن برای عمیق شدن ارتباط با چهارچوب‌های مرجع آشنا شده و کاربرد و روش اجرای آن را خواهیم آموخت سپس با فنون و تکنیک‌های بیشتری آشنا شده که روش‌های مجاب کردن و متقاعد سازی دیگران را خواهیم آموخت و یاد می‌گیریم که با مقاومت‌های دیگران چگونه برخورد مناسب داشته باشیم ارتباط شامل ارتباط دوستانه و خانوادگی و ارتباطات زناشویی ارتباط معلم و شاگرد رئیس و مرئوس کارمند و ارباب رجوع و همه و همه را شامل می‌شود که با استفاده از تکنیک‌های آموزشی آموزش داده شده می‌توان در تمام این زمینه‌ها به موفقیت رسید سوای موارد فقط با تکنیک‌های جذابیت و نفوذ در دیگران و سیستم شخصی آشنا خواهیم شد.

۱ (جذابیت و نفوذ در دیگران چقدر جذاب هستید؟ آیا می‌خواهید جذاب باشید؟ پس آراستگی ظاهر داشته باشید. مرتب بودن آراستگی ظاهر در درون و برون منزل است. عدم آراستگی ظاهر در منزل می‌تواند توهین به همسر شما تلقی گردد.

## ۲ (سکوت:

سکوتی که ناشی از اعتماد به نفس و حاکی از توجه به محبت دیگران می‌باشد از عوامل مهم جذابیت است. سکوت ناشی از خجالت و کمروئی مضر است.

۳ (تبسم:

شما با افراد اخمو و عصبانی راحت دوست می شوی یا با افراد شاد نؤخندان و خوشرو ؟ آیا شما کودکان بشاش و خندان را دوست دارید ؟

۴ (شوخی کردن کم و بی جا شوخی کردن بیش از حد و بی جا باعث تنه زدن به شخصیت فرد شده و از جذابیت فرد می کاهد.

۵ (کنترل امیال و غرایز:

افراد جذاب افرادی قوی بر امیال خود کنترل دلرند .افراد هوسران را کسی دوست ندارد.

۶ (سادگی و بی ریائی:

آدمهای ریا باز فقط بر چند نفر می تواند تاثیر گذاشته و کلا بر سرشان بگذارند . اما آدمهای ساده را همه را دوست دارند و دیگران راحتتر با آنها ارتباط بر قرار می کنند و در دیگران تا اعماق قلب آنها نفوذ می کنند.

۷ (عبادت کردن (ایمان داشتن ) ایمان به خدا از راههای مهم جذابیت است (ایمان به خوبی ها)

۸ (ملایمت و نرمی در رفتار و گفتار:

ملایمت در رفتار و گفتار و عدم پرخاشگری یکی از راههای نفوذ در دیگران است . آرام و مطمئن و به نرمی با دیگرانه صحبت کنید و به آنان آرامش دهید.

۹ (قاطع بودن

قاطعیت قاطع و مصمم بودن در هر زمینه ای یکی از راههای با جذبیه بودن فرد است. راههای نفوذ در دیگران

تحسین کردن دیگران با صداقت

شکرگزاری وجودفرد پدر مادر اقوام دوستان.



اظهار علاقه مندی و دوست داشتن افراد . راستی شما پدرتان را دوست دارید مادرتان چطور همسران چطور دوستانان چطور چند بار به آنها گفته اید که چقدر دوستشان دارید بر حسب حالات فرد دیداری شنیداری لمسی و نوع رابطه دوستی بهانهها اظهار علاقه مندی کنید

از نام کوچک دیگران استفاده کنید استفاده کردن از نامکو چک باعث صمیمی و دوستی بیشتری نسبت به فامیلی میباشد ترجیحا نام کوچک باکلماتی چون جانو عزیزم همراه باشد

احترام به ارزشها و عقاید و سلیقه های دیگران قبول داشته باشیم که دیگران نمی توانند و نبایستی مثل ما باشد اختلاف مهانگونه که در ظاهر وجود دارد در افکار ارزشها و علایق و سلیقه های افراد نیز وجود دارد . دیگران را همانگونه که هست دوست داشته باشیم . اگر ما دوستیمان را بر مبنای مذهب و دین قرار دهیم ما نمی توانیم بیش از یک ملیارد دوست داشته باشیم و بایستی دور شش ملیارد نفر را خط بکشیم.

پس به عقاید و نظرات دیگران احترام بگذاریم . آنچه را که برای خود می پسندی برای دیگران بپسند آنچه را که برای خود نمی پسندی برای دیگران بپسند . (امام صادق) تفاهم و درک کردن تفاهم یعنی رسیدن به نقطه مشترک در میان نقطه نقطه تفاهم های دیگران . درک کردن یعنی شناسائی تفاوت های دیگران و علایق و سلايق آنها و قبول کردن به عنوان حق طبیعی فرد و احترام به آن از دیگران توقع نداشته باشیم . (انتظارات دیگران از ما .) علت عدم تفاهم افراد و زوجهای مشترک در زندگی زناشویی عدم درک و تفاهم مشترک است چگونه زندگی موفق داشته باشیم.

از خود دیگران انتقاد نکنیم . در زندگی مشترک از انتقاد کردن خود و طرف مقابل به شدت پرهیز کنیم . سرزنش ممنوع مسئول پذیر باشیم . احترام به تفاوتها و شناسائی آن در طرف مقابل عاشق ماندن برای همیشه . تداوم عشق پس از ازدواج.

- مثال توضیحی: خودخواهی!

مدیریت حل مشکلات و کارشناسی در کار خود:

تنها انسانهایی که در گور خوابیده اند مشکل ندارند . همه در مسیر حرکت خود نیاز مند آنیم تا با راهکارهای حل مشکلات آشنا باشیم چون در مسیر حرکت ما خودمان مطمئن‌امشکلاتی وجود دارد یا ممکن است همه چیز خوب پیش برود.

اما خودمان همه چیز را به هم می زنیم به قول معروف در کار خود کار شکنی کنیم اولین قدم برای حل هر مشکلی تغییر دیدگاه نسبت به آن مشکل است به این معنی که باید نقطه ای مثبت در مشکل خود بیابیم شاید کار سختی به نظر برسد اما با کمی تامل می توانند آسان شود و همین تغییر دیدگاه باعث سبک شدن بار مشکلات ما خواهد شد و ما می توانیم به راحتی راه کاری را انتخاب کنیم یکی از نصایح بسیار جالب ان.ال.پی این است مشکلات تودو دسته هستند یا قابل حلند یا غیر قابل حل. اگر قابل حل هستند سریع برای آنها راه حلی پیدا کن و شروع کن به حل آنها اما اگر غیر قابل حل هستند آنها را درون جعبه ای بگذارارد خدا خودش به آن رسیدگی خواهد کرد.

یکی دیگر از موارد ریشه یابی مشکلات است مشکل ما از کجا شروع می شود ریشه یابی مشکلات منجر می شود تا از اشتباهات خود درس بگیریم و از تکرار اشتباهات پرهیز نماییم .در سیستم آموزشی ما روش تغییر طرز تلقی و نگرش وهمچنین ریشه یابی مشکل و از همه مهمتر یافتن راهکارهای حل مشکلات را آموزش خواهیم داد.

### مدیریت عاداتهای

شخصی عادات شخصی ما یکی از موانع موفقیت ما هستند عاداتی چون جویدن ناخن پرخوری کشیدن موی صورت و... این عادات از قدرت ما می کاهد با از استفاده از مدل کنترل ذهن والگوی جایگزینی میتوان عادات شخصی بد خوی را تغییرداد و آنها را مهار سازیم بسیاری از عاداتهای ما هستند که ما را به موفقیت نزدیکتر میسازند مانند صبح زود از خواب بیدار شدن انهایی که صبح زود از خواب بیدار می شوند یک سری راهکار ذهنی وجسمی را اعمال میکنند که با اجرای آنها وهمچنین استفاده آنها از مدلهای ان ال تی هر عادت شخصی مناسبی که بخواهیم در خود بوجود آوریم مدیریت کنترل ترسها ما از هر چیز بترسیم به سرمان میاید از فقر بترسید



فقیر خواهید شد از طلاق بترسید با انروبرو خواهید شد بعضی مواقع ما از چیز هایی میترسیم به سرمان نیامده مثلا انجام پروژه ای رابه تعویق بیاندازیم به این دلیل که از شکست بعد انجام پروژه میترسیم برای رسیدن به موفقیت باید بر ترسهای خود غلبه کنیم یکی از راههای کنترل ترس مواجه شدن یا روبروشدن باترس است.

### مدیریت احساسات

احساسات ما و عواطف ما یکی از قویترین موارد کسب موفقیت ما هستند اگر به خاطر داشته باشید گفتیم برای تغییر حالت مطلوب باید رفتار و افکار و احساسات خود را تغییر داد تا حال با اجرای دروس قبلی می توان بر افکار و رفتار خود کنترل داشته باشیم و به موفقیت نزدیکتر شویم اکنون زمان کنترل احساسات است با کنترل احساسات خود می توانیم نتایج بسیار بزرگی از اعمال خود بگیریم احساسات ما نیروی محدود کننده و عواطف ما نیروی تقویتی ما هستند احساسات همچو رنجش آزدگی ناامیدی ناراحتی عصبانیت و عواطف همچو محبت مهربانی ترحم و... همچنین با استفاده از سیستم آموزش ما روش غلبه بر احساسات و کنترل آن را خواهیم آموخت و همچنین استفاده مناسب و بهینه از عواطف را یاد می گیریم.

### مدیریت رهبری

در رفتارهای درون سازمانی یک سری راهکارهای مختص به خود را باید بیاموزیم برای کنترل هر سیستم یا سازمانی نیازمند آنیم تا روشهای را بیاموزیم تا ما را یاری سازد.

۱ (ارتباط خود را قوی سازیم بتوانیم شیوهای مختلف فکری را درک کنیم به نقطه نظرهای گوناگون توجه کنیم و قصد مثبت افراد را شناسائی کنیم).

۲ (برخودمان تسلط داشته باشیم بتوانیم به آنچه در ذهن داریم عمل کنیم و به پیامهای که می خواهیم انتقال دهیم تسلط کافی داشته باشیم و از نقشه های ذهنی و فرضهای خود آگاه باشیم).

۳ (بر ارتباط (پیامهای) خود تسلط داشته باشیم از مهرتهای کلامی و غیر کلامی برخوردار باشیم از کانالهای تجسمی افراد آگاه باشیم و نحوه درک صحیح را بیاموزیم و روشهای تغییر و اداره کردن پیامها ما را بیاموزیم).

۴ (بر فضای مسائل آگاه باشیم یعنی بتوانیم به بررسی دقیق نظام پردازیم و بتوانیم عناصر و مباحث مناسب را بیابیم و بتوانیم راهها را به مراحل کوچکتر و کنترل پذیر تقسیم کنیم در سیستم آموزشی ما روستسلط بر ۴ مرحله مذکور را آموزش خواهیم داد. مدیریت مطالعه در دنیای کنونی یکی از مهمترین موارد که باید مد نظر داشته باشیم همگامی با تکنولوژی روز است یعنی باید بتوانیم جدیدترین اطلاعات را کسب کنیم که یکی از این راهها را که می توان بهترین راه هم نامید مطالعه نام برد . در سیستم آموزش ما با روشهای صحیح مطالعه و تقویت حافظه تمرکز حواس روشهای سریع درک و یادداشت برداری مناسب با استفاده از تکنیک درخت حافظه و همچنین تند خوانی با سرعت ۱۰۰۰ کلمه در دقیقه و صدها نکته مفید دیگر آشنا خواهیم شد.

**برای موفقیت کدام عاداتها ضروری است؟**



**محمد نظری گندشمین**

[nazaribest.samenblog.com](http://nazaribest.samenblog.com)

همه ما می خواهیم که موفق باشیم. حالا فرق نمی کند در چه کاری, کاهش وزن, یادگیری نواختن گیتار, تند خوانی, یا شروع کسب و کار خودمان. برای بعضی از ما که تلاش کرده اند و شکست خورده اند, موفقیت دست نیافتنی بنظر می رسد. چرا یک نفر می تواند موفق بشود و دیگری شکست می خورد؟ اولین و مهم ترین دلیل, به باور من ذهنیت آن فرد است. اما دومین دلیل, این است که انسان های موفق دارای عادت های خاصی هستند, فرق نمی کند چه بصورت ذاتی آن عادت را داشته باشند و یا بصورت اکتسابی, ولی برخی از ما هنوز این عادت ها را در خودمان شکل نداده ایم.

گرچه دوست دارم هر یک از شما در هر کاری که انجام می دهید موفق باشید, اما نمی توانم آنها را تضمین کنم. فقط خودتان می توانید این تضمین را بدهید. همه چیز از ذهنتان شروع می شود, و سپس از فکر به عمل در می آید و جنبه فیزیکی پیدا می کند. اعتقاد داشتن به خودتان یک ضرورت است! و یا شاید هم فراتر از آن, لیستی از عادت ها درست کرده ام که به شما کمک می کند اهدافتان را تنظیم کنید و آنها را بدست آورید.

## ۱- ارزش های اصلی تان را شناسایی کنید

چه چیزی برای شما با اهمیت است؟ وقتی سخن از موفقیت می آید پیدا کردن ارزش های اصلی تان ممکن است خارج از موضوع بنظر برسد, اما ایجاد اهدافی که با ارزش های درونی تان در یک راستا باشند برای ایجاد انگیزه درونی حیاتی است. در مورد آن ارزش هایی که برایتان برتری دارند بنشینید و فکر کنید. تعداد انگشت شماری از آنها را انتخاب کنید و آنها را یادداشت کنید. هر روز این ارزش ها را بخاطرتان بیاورید, و بروی این نکته تامل کنید که آیا این ارزش ها را در کارهای روزمره تان منعکس می کنید یا خیر.

## ۲- یک هدف را انتخاب کنید (تمرکز)

یک هدف را برای شروع انتخاب کنید. هدفی که باندازه کافی بزرگ است و به شما این حس را منتقل می کند که دارید کاری انجام می دهید, در حالیکه هماهنگی خوبی با ارزش های اساسی تان دارید. تمرکز هم در اینجا حیاتی

است. هر چه بیشتر بروی یک هدف متمرکز شوید، شانس موفقیت تان بالاتر خواهد رفت. اگر خودتان را بروی چند هدف متمرکز کنید، هرگز به هیچ یک از پروژه هایتان دست نخواهید یافت چونکه مسیر دستیابی به آنها طولانی تر خواهد شد. به من باور داشته باشید، چند وظیفه ای هیچ وقت جواب نمی دهد.

۳- برای رسیدن به موفقیت تاریخ اتمام تعیین کنید  
برای موفقیت تان تاریخ تعیین کنید. تاریخی را برای اینکار تعیین کنید که امید دارید به هدفتان برسید. این تاریخ را واقع گرایانه تعیین کنید، این در حالی است که به خودتان زمان زیادی هم نباید بدهید. با تنظیم محدودیت زمانی، این روند را واقعی تر می کنید. همچنین حالا چیزی دارید که بتوانید در موقعیت زمانی خاص آنرا تجسم کنید.

۴- طرز فکر درستی داشته باشید  
عمیقا به خودتان باور داشته باشید که می توانید به این هدف برسید. تصور کنید که دقیقا در همان تاریخی که تعیین کرده اید به هدفتان دست یافته اید، گرچه زودتر از آن هم قابل قبول است. لازم نیست که شکست هایی را که در طول مسیر اتفاق می افتد در نظر بگیرید. موفقیت اجتناب ناپذیر است. دیگران شاید فکر کنند که شما شکست خواهید خورد، به خودتان اجازه ندهید یکی از آنها باشید! (اگر با تجسم موفقیت تان مشکل دارید، شاید ترس از موفقیت شما را محدود کند)

“چه فکر کنید که می توانید، یا نمی توانید، در هر صورت حق با شماست Henry Ford - ”.

5- عواقب تجاوز از مهلت تعیین شده را در نظر بگیرید  
عواقب منفی اینکه فراتر از تاریخ تعیین شده بروید را تعیین کنید. نیاز، مادر تمام اختراعات است. اگر بتوانید خودتان را مدیریت کنید تا با انگیزه نگه دارید، که عالی است. اگر نه، تعیین عواقب احتمالی به شما کمک می کند که رکاب بزنید و در عین حال چشم تان به جایزه هم باشد.

۶- اهداف روزانه و هفتگی تعیین کنید (برنامه)

اهدافتان را به اهداف هفتگی و روزانه کوچک کنید، برنامه ای برای رسیدن به هدف کلی تان تنظیم کنید. تا جائیکه که می توانید تعداد وظایف روزانه تان را پایین نگه دارید، و هر روز بروی تکمیل این وظایف تمرکز کنید. اگر لیست وظایف تان را تکمیل کردید، برای اینکه بیکار نباشید لیست وظایف هفته آینده تان را تکمیل کنید. در زمان هایی که در اوج بهره وری و انرژی هستید کارهای سخت تان را انجام بدهید، که معمولاً به این معنی است که باید این کارها را اول از همه انجام داد!

#### ۷- اولویت بندی کنید

وظایفی را که در پیش رو دارید اولویت بندی کنید. همیشه کارهایی را که فوریت بیشتری دارند اول انجام ندهید. وظایفی را که مهم تر هستند انتخاب نکنید. برخی اوقات هم این دو با هم، هم پوشانی دارد، که خیلی هم خوب است. با انجام کارهایی که مهم تر هستند، پیشرفت مشهودی به سمت اهدافتان خواهید داشت.

همچنین بخاطر داشته باشید که تکمیل وظایف سخت تر در وهله اول همیشه بهترین راه برای بالا بردن بهره وری تان است. اگر آنرا برای لحظات پایانی روز در نظر بگیرید، سطح انرژی تان دیگر در آن ساعت پایین است، و تکمیل آن وظیفه سخت دلهره آور و حتی غیر ممکن به نظر برسد. اما، اگر کار را با وظایف سخت تان شروع کنید، وقتیکه سطح انرژی تان بالا است، انرژی و تمرکز کافی برای تکمیل آن کار را خواهید داشت.

#### ۸- ریسک کنید

خودتان را ترغیب کنید. از منطقه آسایش خاطری که برای خودتان درست کردید خارج شوید. این بهترین راه برای یادگیری، و بهترین راه برای این است که سریعاً پیشرفت کنید. اگر بدنبال ایده های جدید می گردید، ریسک پذیر نبودن به شما کمکی نخواهد کرد. اینکار نیاز به خودآگاهی زیادی دارد. سعی کنید و به اینکه خودتان را بخاطر ترس عقب نگه می دارید توجه کنید. خودتان را به شجاعت ترغیب کنید، و گام بعدی را بردارید.

#### ۹- مداومت و پشتکار داشته باشید

وقتیکه ریسک می کنید شکست اجتناب ناپذیر است, کارهایی است که در جهت موفق شدن باید انجام بدهید. با این تفاسیل, میل موفقیت در کاری به این معنی است که بروی شکست ها ریسک می کنید. بسیاری از مردم خیلی زود تسلیم می شوند. به این دام نیافتید! ذهنیتی که قبلا داشتید را بخاطر بیاورید, و موفقیت تان را تجسم کنید. بدانید که موفق خواهید شد. شکست صرفاً فقط به این معنی است که باید با جزئیات بیشتری کار کنید, و یاد گیری اینکه چه کاری جواب می دهد و چه کاری جواب نمی دهد. از شکست استفاده کنید. به دید مثبت به شکست نگاه کنید, و پیشروی کنید!

#### ۱۰- تامل کنید

هر روز با خودتان خلوت کنید و به اهدافتان, ارزش هایتان, و پیشرفتی که تاکنون داشتید فکر کنید. ببینید کجا کوتاهی کردید, و کجا می توانید کارها را بهتر انجام بدهید. آیا کارهایی که تابحال انجام دادید در راستای ارزش های اصلی تان بوده است؟ همیشه بدنبال راهی برای بهتر شدن باشید.

#### ۱۱- پیاموزید

هرگز آموختن را متوقف نکنید. ببینید دیگران چه کاری می کنند, چه کارهایی کرده اند و چطور این کارها را انجام می دهند. جستجوی گسترده ای برای جمع آوری اطلاعاتی که ممکن است به شما کمک کند داشته باشید, و همچنین الهاماتی که می توانید از دیگران بگیرید. هرگز فکر نکنید که دیگران چیزی ندارند که به شما یاد بدهند.

من در مورد ارزش داشتن طرز فکر درست و پشتکار اغراق نکردم, باور دارم که این دو عادت شالوده بلوک های ساختمان هر موفقیتی در زندگی تان هستند.

## فکت گرافی – ۵ نکته برای رسیدن به موفقیت



هر آدمی تو زندگی یه هدفایی داره که رسیدن بهشون رو یه جور موفقیت میدونه. حالا برای رسیدن به موفقیت باید تلاش کنه تا وقتی سختی ها رو پشت سر گذاشت و رسید به اون چیزی که میخواد بتونه خوشحال باشه. موفقیت و رسیدن به خواسته هات میتونه رنگی ترین روزها رو واست به ارمغان بیاره. پس تلاش کن واسه رسیدن و هیچوقت هم خسته نشو...





**محمد نظری گندشمین**  
[nazaribest.samenblog.com](http://nazaribest.samenblog.com)



## ۲۰ نگرش تازه که شما را به سمت موفقیت های بزرگی در زندگی هدایت خواهد کرد



هیچوقت برای شروع یک زندگی موفق دیر نیست, من در اینجا ۲۰ نگرشی را که کمک می کند به موفقیت های بزرگ دست یابید را لیست کردم. یک لحظه وقت بگذارید و نگاهی به این لیست بکنید, با این نگرش ها شما در مسیر صحیحی در زندگی تان قرار می گیرید.

۱, اعمال تان نتیجه افکار تان است.

دیل کارنگی زمانی گفت, “آن چیزی که باعث می شود شاد و یا غمگین باشید, به داشته هایتان یا اینکه چه کسی هستید یا اینکه کجا می خواهید بروید یا چه کاری می خواهید انجام بدهید مربوط نمی شود. بلکه به طرز تفکر تان در آن مورد بستگی دارد.” اگر سخت تلاش کنید, بعید است که به حق طبیعی تان نرسید, و انتظار موفقیت های بزرگ را بدون تلاش کردن

نداشته باشید. مسیر سالمی را به سمت موفقیت تجسم کنید و اعمالی را دنبال کنید که شما را در راستای پنداره تان قرار می دهد.

۲، کارهایی را انجام بدهید که دوست دارید و برایتان اهمیت دارد.

اگر دنبال کارهایی که دوست دارید بروید، معنی و مفهوم را در زندگی تان پیدا می کنید. در حالیکه بسیاری از مردم به مدل های موفقیت تعریف شده توسط هم سن و سالهای خودشان، بزرگترها و یا حتی خانواده شان مراجعه می کنند، بسیار مهم است که تصمیم بگیرید مدل موفقیت تان چه شکلی دارد. در بیشتر موارد، کشف چیزهایی که “به شما معنی می دهد” بسیار مهمتر از انجام دادن کارهایی است که جامعه بعنوان موفقیت تعریف کرده است.

۳، تمرکز برای رسیدن به موفقیت های بزرگ حیاتی است.

در دنیای تبلیغات، فرصت های امیدوار کننده، و برنامه های اعتیاد آور، حواس پرتی تنها یک کلیک با شما فاصله دارد. قطع ارتباط از این مرکز و اتصال مجدد به اهدافتان برای رسیدن به نتایج بهتر حیاتی است. هر روز صبح دقایقی را برای تجسم اهدافتان صرف کنید، با اینکار ایجاد یک مسیر عملی برای دستیابی به چیزهایی که باعث می شود از این حواس پرتی ها دور شوید بسیار آسانتر می شود. به گفته زیگ زیگلار، “فقدان جهت، نه کمبود وقت، مشکل ساز است. همه ما ۲۴ ساعت در روز وقت داریم.” تمرکز کنید.

۴، موفقیت بسیار شبیه به تلاش سخت بنظر می رسد.

بودن در جای مناسب و در زمان مناسب، همیشه یک تصادف نیست؛ اگر سخت تلاش کنید، شانس بیشتری دارید که در نهایت در مکان مناسب قرار بگیرید. “این گفته یک قضیه اثبات شده برای همه انسان های موفق است، حتما باید دلیلی داشته باشد که موفق ترین افراد جهان اینرا قبول دارند، درست است؟ Seneca زمانی نوشت، “شانس زمانی اتفاق می افتد که آمادگی، فرصت را ملاقات می کند.” حتی اخیرا، اشتون کاچر بازیگر گفت، “فرصت بسیار شبیه به تلاش سخت است.”

۵، روابط مسئله بسیار مهمی است.”

جان مکسول، نویسنده کتابهای پرفروش، اخیرا کتابی بنام *Everyone Communicates, Few Connect* نوشته است. کتاب او توضیح می دهد که موفق ترین مردم جهان، در ارتباط برقرار کردن عالی عمل می کنند: افرادی که نه تنها پیامشان را انتقال می دهند، بلکه ارتباط موثری هم برقرار می کنند. مکسول پیشنهاد می دهد که، راز ارتباط برقرار کردن، ایجاد علاقه قابل اعتماد در دیگران است، برای دیگران الهام بخش باشید. **این کتاب** نقشه راه برای روابط موفق است.

۶، همیشه روزهای بد در زندگی وجود دارند. بر آنها غلبه کنید. حتی بزرگترین افراد موفق هم روزهای بد در زندگی شان دارند، فقط افراد موفق هستند که در این شرایط یک قدم به عقب برمی دارند. اگر روزگارتان خوب نیست، خودتان را از این موقعیت نجات دهید، بنشینید و توقف کنید، و با آرامش کامل تعیین کنید چه چیزی به شما این قدرت را می دهد که بر شرایط پیش رویتان غلبه کنید. اینکار به شما فرصتی می دهد تا در متن مبارزه قرار بگیرید، و به شما اجازه می دهد حتی در بدترین شرایط هم به سمت جلو حرکت کنید و بر آن غلبه کنید.

۷، تقلید از بزرگان اگر عاقلانه انجام شود می تواند نتایج بزرگی به همراه داشته باشد.

کپی کردن تنها روش تقلید کردن نیست. اگر با دقت افراد موفق را زیر نظر بگیرید، می توانید اطلاعات ارزشمندی در این زمینه جمع آوری کنید و بر اساس آن زندگی تان را بسازید. بمدت یک هفته افرادی را که ستایش شان می کنید دنبال کنید. فقط در مورد بهترین کارهای افراد موفق که واقعا لازم بنظر می رسد، تقلید کنید، و با اینکار نقطه قوتی در موفقیت هایتان ایجاد کنید. کپی برداری نکنید، اما زندگی شان را پیگیری کنید و راه حل هایتان را عاقلانه انتخاب کنید و تصمیم گیری های هدفمندی داشته باشید که نتایج بمراتب بزرگتری از قبل دارند.

۸، دیگران از شما چه درکی دارند؟

آیا با اعتماد بنفس قدم بر می دارید؟ آیا انعکاسی مثبت از خودتان دارید و هاله ای از موفقیت اطرافتان وجود دارد؟ اگر دیگران شما را به چشم انسانی

منفی و ناموفق می شناسند, چیزهایی را که به وجه شخصی تان صدمه می زند شناسایی کنید. و هر چه سریعتر راهکاری برای رهایی از آنها داشته باشید.

۹, کمک به موفقیت های دیگران منجر به موفقیت های بزرگی در زندگی تان می شود.

Veronica Roth نویسنده *Divergent* زمانی گفت که قدرت و نیرویی در از خود گذشتگی وجود دارد. در زندگی خودم, من از بخشیدن به دیگران چیزی بجز نکات مثبت آن ندیدم, در صورت نیاز با آنها ارتباط برقرار کنید, اطلاعاتتان را به اشتراک بگذارید, و به کسانی که تمایل به کمک دارند کمک کنید. بر طبق تجربه من, هیچ نکته بدی در مورد کمک به کسانی که نیازمند کمک هستند وجود ندارد و حسن نیت شماست که می تواند این چرخه را کامل کند!

۱۰, موفقیت در اندازه های کوچک هم موفقیت است.

داشتن این طرز فکر برای رسیدن به موفقیت های بزرگ حیاتی است و کاملاً مربوط به خودآگاهی ما می شود. سعی کنید خودآگاهی تان را بالا ببرید و موفقیت های کوچک در زندگی روزمره تان را هم لمس کنید. موفقیت بزرگ عادت است که بوسیله موفقیت های کوچک در زندگی تان ساخته می شود.

۱۱, اگر خودتان را دوست ندارید, موفق نمی شوید.

اجازه ندهید که ترس و شک شما را عقب نگه دارد. هنوز “دیر” نشده است, و شما می توانید آنرا انجام دهید Marianne Williamson. در بهترین حالت اینرا توصیف کرده است:

“بزرگترین ترس ما از این نیست که شایسته نیستیم. بزرگترین ترس ما از این است که فراتر از اندازه قدرتمند هستیم. نور است, و نه تاریکی که بیشتر باعث ترس مان می شود. از خودمان می پرسیم, “من باید چه چیزی باشم, متمایز, نابغه, با استعداد, افسانه?” در واقع باید اینرا بپرسید, که شما چه چیزی نیستید؟ شما اشرف مخلوقات هستید. وقتی خودتان را دست کم می گیرید هیچ خدمتی به این دنیا نمی کنید. هیچ نقطه مثبتی در مورد کوچک شمردن خودتان وجود ندارد و افراد پیرامونتان با در کنار شما بودن احساس

ناامنی می کنند. ما متولد شده ایم تا جلوه ای از قدرت خداوند باشیم که در درون ماست. این نیرویی است که در همه ما وجود دارد؛ و باید اجازه بدهیم تا تجلی بیابد، همانطور که از ترس هایمان رها می شویم، حضورمان بصورت خودکار پر رنگ تر می شود”

۱۲، برای پول کار نکنید.

مورد شماره ۲ را مجدداً نگاه بکنید، شما دارید بدلائل مختلفی کار می کنید، و پول هم می تواند یکی از این دلایل باشد، پول همه چیز نیست. پیدا کردن هدف در کارتان فراتر از نگرانی های مالی است، با این نگرش موفقیت های بیشتری را نسبت بزمانی که تمام تمرکزتان بروی پول است، بدست می آورید.

۱۳، گوش بدهید.

بعضی اوقات چون گوش نمی دهیم فرصت هایمان را برای موفقیت از دست می دهیم. سعی کنید بجای اینکه بیشتر صحبت کنید گوش بدهید.

۱۴، این واقعیت را در خودتان ایجاد کنید که باتدازه کافی دارید.

یادگیری هنر قناعت می تواند سطح استرستان را کاهش بدهد؛ سطح استرس کمتر به عملکرد بهتر ذهن کمک می کند؛ وقتی درست فکر کنید احتمال اینکه موفق تر بشوید بسیار بیشتر می شود. اگر این واقعیت را قبول کنید که به حد کافی دارید و هنر قناعت کردن را یاد بگیرید، در جایگاه بهتری در زندگی قرار می گیرید و همه از شما پیروی خواهند کرد.

۱۵، موفقیت سفری مداوم است

Arthur Ash زمانی گفت، “موفقیت خود سفر است، نه رسیدن به مقصد. انجام دادن اینکار اغلب از خود نتیجه مهم تر است.” اگر به زندگی تان بعنوان یک سفر ماجراجویانه نگاه کنید موفقیت های بزرگ خودشان می آیند: زندگی تجربه ای پر از موفقیت و شکست است. در حالی که مهم است بروی خود اهداف تان تمرکز کنید، لحظه ای را به قدردانی از خودتان برای مبارزه روزمره اختصاص بدهید، زیرا این بخشی از یک سفر مداوم است. اگر خودتان را با این امر تطبیق بدهید، بهتر بکنید، و بدانید که موفقیت تنها یک سفر است، زندگی تان خوب خواهد شد.

۱۶، مطالعه کردن موفقیت است.

دکتر Seuss در کتابش *I Can Read With My Eyes Shut* آورده است که، “هر چه بیشتر مطالعه بکنید، چیزهای بیشتری خواهید آموخت. هر چه چیزهای بیشتری بیاموزید، گستره افکارتان هم بیشتر خواهد شد.” بیشتر مردم می گویند که “زمان کافی برای مطالعه ندارند”، اما ما باید برای چیزهایی که در زندگی برایمان مهم هستند زمان ایجاد کنیم. ۳۰ دقیقه زودتر بلند شوید و مطالعه کنید، برای اینکه دانش واقعا قدرت است.

۱۷، اگر توانایی خریدنش را ندارید، خوب آنرا نخرید.

یکی از بدترین راهها برای رسیدن به موفقیت که از طریق آن یقینا می توانید خودتان را در موقعیت بد قرار بدهید این است که خودتان را زیر بار بدهی ببرید. بدانید که در جامعه سرمایه داری محیط اطرافتان طوری تهیه شده است که شما را ترغیب کند که بیشتر بخرید. به این عبارت ساده بها بدهید: اگر توانایی خریدنش را ندارید، خوب آنرا نخرید. شک نکنید که “اگر آنرا نخرید” به نوعی “پس انداز” کرده اید.

۱۸، ما موجودات عادت گرایی هستیم. به عادت های خوبتان پاداش بدهید، و عادت های بدتان را مورد بازبینی قرار بدهید.

رشد و موفقیت شخصی می تواند یک بازی روانی باشد. **داشتن نقاط مثبت** حتی برای کوچکترین موفقیت ها هم لازم است. از سوی دیگر، جرات داشته باشید و عادت های بدتان را بررسی کنید؛ روشن کنید که چرا این عادت ها وجود دارند. هیچ چیزی بیشتر از ترک عادت های بد نمی تواند شما را در زندگی موفق کند. **برای اینکه عادت های بدتان را ترک کنید باید با آنها مبارزه کنید. به عادت فرصتی برای تکرار ندهید.**

۱۹، تنظیم اهداف واقع بینانه بسیار مهم است.

واقع بینانه نگه داشتن اهدافتان، گامی بسیار مهم برای دستیابی به آنهاست. از خودتان بپرسید، “آیا این کاری است که من می توانم از پشش برآیم؟” توانمندی های خودتان را دست کم نگیرید، اما در مورد توانمندی های تان عاقلانه تصمیم بگیرید و خودتان را برای موفقیت تنظیم کنید. خواه ناخواه، شکست اتفاق می افتد، اما اگر اهداف واقع بینانه داشته باشید موفق خواهید

شد. همانطور که عادت موفقیت در شما شکل می گیرد، اهدافتان را توسعه بدهید و خودتان را به چالش بکشید.

۲۰. اگر مدام شکست می خورید، خودتان را با افراد موفق احاطه کنید. موفقیت زمان می برد. زمانتان را فقط برای تعقیب اهدافتان خرج کنید و دوروبرتان را با افرادی احاطه کنید که الان در زندگی شان موفق هستند؛ نگران نباشید، شما هم چیزهای با ارزشی برای دادن به اینگونه افراد دارید: زمان، انرژی، و روحیه مثبت. اگر با انرژی مثبت قدم بگذارید و تمایل داشته باشید خودتان را ارزشمند جلوه بدهید، افراد موفق معمولاً تمایل برای به اشتراک گذاشتن دانش شان و آشنا کردن افراد مناسب دیگر با شما را دارند. این بسیار ارزشمند است. خودتان را از خانه رها کنید، با افراد موفق خودتان را احاطه کنید، و به خودتان اجازه بدهید تا از دیگران چیزی یاد بگیرید.

منبع- جنی

**دنیای انسان دنیای خلق اندیشه های اوست!**

**واحد جامعه تبیان زنجان-**





عصر حاضر زمان خوب و مناسبی برای زندگی است. در هیچ دوره ای از تاریخ این همه امکانات و فرصت های گوناگون برای کسب موفقیت وجود نداشته است. در واقع به قدری کارهای خوب و زیاد برای انجام دادن وجود دارد که می توان از میان آنها کارهایی را انتخاب کرد که موفقیت ما را در زندگی تامین کند.

اما با این همه چرا بسیاری از انسان ها هیچ حرکتی نمی کنند تا کیفیت زندگی خود را بهتر کنند. چرا بسیاری از انسان ها در تله گرفتاری های زندگی افتاده اند و هر روز درگیر روزمرگی های زندگی می شوند. چرا با وجود قدرت نامحدود و بسیار عظیم درونی انسان، درصد کمی از افراد از نعمت خوشبختی، سلامتی، شادکامی، آرامش، ثروت و... بهره مندند.

شاید فراموش کرده اند که همه ما فرصت های شگفت انگیزی برای زندگی کردن، لذت بردن و عشق ورزیدن داریم و عظمت دنیای درون به همان عظمت و پهناوری بیرون است. همه ما انسان ها بدون استثنا به دنبال



شادی، موفقیت و آرامش هستیم. اما آیا همه ما جست و جوگران به دنبال آنچه هستیم رسیده ایم؟

اگر چه ممکن است هر کدام از ما تعریف های متفاوتی از این واژه ها داشته باشیم، اما در رسیدن به آنها اصول مشترکی وجود دارد که می گوید اگر انسان ها به دنبال موفقیت، خوشبختی و نشاط در زندگی خود هستند باید بدانند که آدمی تنها در سایه تولید افکار درست، مثبت، خلاق، هدفمند و روحیه آفرین است که می تواند به دستاوردهای عالی برسد و سعادت و خوشبختی را در آغوش بگیرد.

اکثر مردم افراد موفق را خیلی خوش شانس تصور می کنند و نمی دانند که موفقیت و خوشبختی نیز مانند هر کاری در این جهان اصولی دارد و دلیل پیروزی انسان های موفق فقط آشنایی با این اصول و کاربرد دقیق آنهاست.

انسان های موفق تفاوت خیلی زیادی از نظر هوشی با دیگران ندارند، فقط بلدند چگونه و در چه راههایی از هوش و استعداد یا فرصت های زندگی استفاده کنند. اگر شما هم خواهان موفقیت هستید حتماً نکات زیر را بخوانید. قبل از هر چیزی بایست خانه تکانی فکری کنید.

دنیای انسان دنیای خلق اندیشه های اوست. آدمی هر پدیده ای را که در دنیای واقعیات خلق می کند، ابتدا در کارگاه ذهن خود به صورت یک اندیشه تولید می کند. به گفته استفان کاوی، همه چیز دو بار آفریده می شود.

همه چیز **آفرینشی** ذهنی یا نخستین و **آفرینشی** جسمانی یا دوم دارد. شما چگونه فکر می کنید؟ اگر با دقت به اطراف خود بنگرید خواهید دید که انسان ها حتی در برابر واقعه ای یکسان واکنش های متفاوتی از خود نشان می دهند و این تفاوت واکنش ها به دلیل تفاوت باورهای انسان هاست.

در واقع فرق بین انسان ها فرق در نظام باورهای آنان است. و باور همان اطلاعات اولیه ای است که با تکرار و تایید عواملی همچون پدر و مادر و معلم که الگو و تکیه گاهی برای ما در دوران کودکی محسوب می شوند، نسبت به هر چیزی در ذهن ما نشانده شده است.

بسیاری از باورهای ساخته شده در وجود ما می توانند ما را به رشد و تعالی و در یک کلام به خودشکوفایی نزدیک تر و ما را نسبت به توانایی و ناتوانایی هایمان بینا کنند و همچون چراغی در تشخیص راه از بیراهه به ما یاری برسانند.

اما بسیاری از باورهای شکل گرفته در ما باورهای غلطی هستند که نه تنها کمک کننده نیستند، بلکه همچون سدی بزرگ جلوی هر نوع حرکت و پیشرفتی را از ما گرفته اند. باورهای غلطی که می توانند منشأ بسیاری از امراض جسمی و روحی باشند.

شاید تعجب کنید اما این یک واقعیت است که چگونگی فکر ما حتی می تواند بر فیزیولوژی ما تاثیرات مثبت و منفی داشته باشد. باورهایی از این دست که گاه مرتباً با خود زمزمه می کنیم که من همیشه شکست خورده ام من هیچ گاه نمی توانم به آنچه می خواهم برسم همه آدم ها باید مرا دوست داشته باشند و... اینها باورهای غلطی هستند که ممکن است در برهه هایی از زندگی به دلایل مختلف در شما شکل گرفته باشند، اما شما هیچ گاه **محکوم** نیستید که با این باورهای مسموم زندگی کنید. اگر انسان ها بخواهند تفکر و نظام فکری خود را عوض کنند، باید به تغییر در نظام باورهای خود بپردازند.

باورهای غلط را شناسایی کنند و باورهایی مثبت و صحیح را جایگزین آن کنند. در حقیقت باید گفت همه افراد دارای نقاط ضعف و قوت هستند. بهتر است این حقیقت را بپذیرید و از توجیه کردن نقاط ضعف خویش دست بردارید. در عوض بهتر است با شجاعت کامل نقاط ضعف خود را مشخص و بعد برنامه ریزی کنید تا نقاط ضعف خود را برطرف کرده و مهارت های لازم را به دست آورید.

یک انسان موفق فروتن است. اشتباهات خود را قبول کرده و عذرخواهی می کند. به توانایی های خود اعتماد دارد؛ اما مغرور نمی شود و اگر از دیگران درسی بیاموزد خشنود می شود. یک انسان سالم و موفق یک صافی در ذهن

دارد که از ورد احساسات نامطلوب به ذهن جلوگیری می کند و به همین دلیل هرگز آلت دست و قربانی احساسات و هیجانات منفی نمی شود.

آسیه ملک دار

منبع: آفتاب

### اندیشه های منفی، سد راهی در مقابل موفقیت

■ اظهارات منفی خود را تبدیل به گفته های مثبت کنید

چنانچه سختی منفی بر زبان جاری می کنید یا منفی فکر می نمائید، پیش از آن که دچار ذهنیت منفی شوید، بلافاصله کوشش کنید جای اندیشه ی منفی را با یک فکر مثبت و سودمند عوض نمائید. به جای این که بگوئید: ”من سخنران خوبی نیستم.“ بگوئید: ”من سخنران خوبی هستم.“ به جای گفتن: ”من مریضم.“ بگوئید: ”حالم خوبه.“ تا آن جا که ممکن است یاد بگیرید که مثبت بیندیشید تا از این راه، نظرهای مثبت و عبارتهای آرامبخش در ذهن تان ریشه بدواند. هنگامی که تصمیم می گیرید تغییری مثبت ایجاد کنید، تشویق و تقویت می شوید در این امر تلاش نمائید.

■ رفتارهای منفی را از ذهنتان دور کنید

اگر احساس های منفی را هم چنان در خود نگه دارید و در محیط منفی باقی بمانید و با موقعیت های دردسر آفرین مبارزه نکنید، زندگی تان از شرایطی که وجود دارد، بهتر نمی شود. حتی ممکن است دنیائی را در کف دست خود داشته و با این حال از خودتان بگریزید. سعی کنید رفتارهای منفی عادت

شده‌ی خود را شناسائی نمائید و جای واکنش‌های منفی را با عکس‌العمل‌های مثبت تغییر دهید.

تا آن‌جا که ممکن است سعی کنید اندیشه و رفتارهای منفی را در کارها، گفت و گوها و تصمیم‌گیری‌های خود از ذهن دور نمائید و در عوض با افکار سازنده و مثبت و توکل به خدای بزرگ و اصول اخلاقی، به سعادت‌مندی خود و دیگران بیندیشید و اقدام کنید. به‌جای آن‌که پیوسته به بخش‌های منفی هر مسأله‌ای نگاه کنیم، می‌توانیم به‌تدریج به نقاط مثبتی که ممکن است داشته باشد، نظری بیندازیم.

#### ■ از منفی‌بافی و منفی‌گرایی دست بردارید

منفی‌بافی، موفقیت را از بین می‌برد. منفی‌بافی عامل نابودی شادی، ارتباط با دیگران و دستیابی به موفقیت است. عادت کنید آن‌گونه که می‌خواهید باشید و مناسب شما است، بیندیشید. سعی کنید فرصت‌ها و موقعیت‌هایی را به‌یاد آورید که برای تأیید و به رسمیت شناختن آنها تلاش کرده‌اید که همان “من” مورد نظرتان است و این موضوع را همواره سرلوحه‌ی زندگی خود قرار دهید. هرگز اجازه ندهید افکار منفی یا منفی‌بافی‌ها، افق دیدتان را تنگ کند.

منفی‌گرایی و منفی‌بافی را از خود دور سازید و همیشه مثبت و با اندیشه‌ی نیکو به مسائل بنگرید، حتی در سخت‌ترین موقعیت‌های زندگی، زیرا اندیشه‌ی مثبت داشتن به شما یاری می‌کند تا با آرامش بیشتری برای زندگی خود بیندیشید.

#### ■ قربانی افکار منفی نشوید

همه‌ی ما در مواقعی با اندیشه‌های منفی و آشفته روبه‌رو بوده‌ایم. به یاد داشته باشید که همواره بایستی فکر خود را تحت سلطه‌ی خویش داشته باشید. کوشش کنید انرژی خود را برای اندیشه‌ها و کارهای سازنده و مؤثرتر ذخیره نمائید. هرگز نباید اجازه دهید که اندیشه‌های منفی به حال خود رها شوند و سلامتی و خوشبختی‌تان را به خطر بیندازد. هنگامی که به خود اجازه می‌دهیم که افکار منفی مغز ما را اشغال کند، در اصل خود را

می‌گوییم. فراموش نکنیم که با این کار اعتماد به نفس در ما کاهش می‌یابد و در نتیجه، مقاومت ما در برابر فشارهای روحی و عصبی کم می‌شود. به‌طور کلی تا زمانی که اسیر و دربند افکار منفی خود باشیم، هرگز شادابی و نشاط واقعی نمی‌تواند به درون‌مان نفوذ کند.

سعی کنید که در چرخه‌ی اندیشه‌های منفی خود، گیر نکنید، به‌ویژه اگر روحیه‌ی منفی دارید و می‌خواهید روحیه‌تان از آن‌چه هست بدتر نشود. چنان‌چه بر جنبه‌های منفی و آن‌چه هست بدتر نشود. چنان‌چه بر جنبه‌های منفی و آن‌چه که در زندگی‌تان کارائی ندارد، غلبه کنید، در می‌یابید که به‌چه بهانه‌هایی متوسل نشوید و نیز چرا کارهایی را که در رؤیای انجام دادن‌شان بودید، به انجام نمی‌رسانید. چرا که با افرادی به سر می‌برید که حمایت‌تان نمی‌کنند و دوست‌تان ندارند. تصمیم گرفتن در مورد این که می‌خواهید انرژی‌تان را در چه جهتی صرف کنید، (مثبت یا منفی) موضوع ساده‌ای است.

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی

نویسنده و پژوهشگر

منابع:

"Stress Free living" , "Dr.Travor Powell"

"Stress survival guide", "jit Gill", "Harpercollins"

چگونه انسان بهتری باشیم - ویرجینیا بایار - ناهید فخرائی

۶۰ روش کاربردی برای اتکا به خود - لیندا فیلد - دکتر فهیمه حبیبی  
کوهرودی

۶۰ روش کاربردی برای موفقیت زنان - لیندا فیلد - دکتر فهیمه حبیبی  
کوهرودی

مثبت‌اندیشی راهی به سوی موفقیت - ماهنامه‌ی شادکامی و موفقیت  
شماره‌ی ۵- ترجمه و تدوین ”وحید عرفانی

منبع : مجله موفقیت

راه رسیدن به موفقیت چیست؟



از اساسی ترین و اصلی ترین شرایط موفقیت یک انسان در زندگی فردی و اجتماعی داشتن قدرت "مدیریت خود" است. انسان موفق، ریشه همه موفقیت ها را در درون خود جست و جو می کند.

منشا تمام پیروزی ها در وجود ماست. انسانی که نگاه مثبت و فعال در زندگی دارد خواهان کار، کوشش و تلاش است و برای خود برنامه دارد. انسان موفق، زمان را به دست داشته و بهترین بهره را از آن می برد. انسان موفق شکست ها و عقب افتادن های خود را با بهانه های پوچ توجیه نمی کند. کشیدن پا روی زمین، حرکت بدون انرژی، چشم های خسته و بی حال و گاهی خواب آلود، غرغر کردن و بدوبیراه گفتن به زمین و زمان، پوشیدن لباسهایی که همواره اعتراض به دنبال دارد و ظاهری که نشان از بی نشاطی است، تاخیر در کارها، اعتراضات و... نشان دهنده نداشتن مدیریت خود و زمان است. مدیریت به معنای اداره کردن، برنامه ریزی و حرکت در چارچوب آن برنامه به سوی هدف است. مدیریت زمان به معنای برنامه ریزی کردن، جای دادن هر چیز به جای خود در حوزه زمان و تلاش در جهت رسیدن به هدف است. برنامه ریزی یعنی در هر ساعت و هر دقیقه از روز چه کاری را باید انجام داد تا حرکت ما به سوی هدف شتاب داشته باشد. کسی که برنامه دارد هستی خویش را معنی بخشیده است. می داند که ضعف ها و قوت هایش چیست، برای رفع موانع و کمبودها و نداشتن های خود برنامه دارد. همین طور برای تقویت داشتن ها و توانایی هایش تلاش می کند. برنامه ریزی تلاش هدفمند و دقیقی برای تکامل خود است. مدیریت زندگی خود در گرو مدیریت زمان است.

### حداقل شرط لازم برای موفقیت ...

حداقل شرط لازم برای موفقیت در هر زمینه ای یادگیری مداوم است.

همیشه کارهای خود را بنویسید و آن ها را طبقه بندی کنید؛ سپس از مهمترین آنها شروع کنید. از سلامت جسمانی خود به بهترین نحو مراقبت کنید. نیرو و نشاط برای موفقیت و خوشبختی ضروری است. در مورد تعیین هدف های خود قاطعیت داشته باشید. اما در مورد روش دستیابی به آن

ها انعطاف پذیر باشید. برای رسیدن به هر یک از هدف های خود مهلتی تعیین کنید.

آنچه بیش از هر چیز با موفقیت و خوشبختی همسویی دارد خوشبینی است. هر موقعیتی رامی توان مثبت تلقی کرد به شرط اینکه آن رابه عنوان فرصتی برای رشد و پیشرفت در نظر بگیریم.

اگر در هر شخص و در هر شرایطی به دنبال نقاط مثبت باشید، تقریباً همیشه آنرا پیدا خواهید کرد. وقتی خدا بخواهد برای شما هدیه ای بفرستد آن را در مشکلی می پیچد. هر چه مشکل بزرگ تر باشد، هدیه هم بزرگ تر است!

هر وقت احساس ترس کردید، شجاعت را با "شجاعانه عمل کردن" در خود پرورش دهید.

کلید موفقیت در این است که هدف خود را تعیین کنید و آن گاه طوری عمل کنید که گویی امکان شکست وجود ندارد و همین طور هم خواهد شد.

هر تجربه ای را به یک تجربه آموزنده بدل کنید. در هر ناامیدی و شکستی، به دنبال درسی با ارزش باشید.

## What Is Success? Here's a Better

### Definition BY GEOFFREY JAMES

If you believe success is simply making (or having) a lot of money, you may be setting yourself up for failure.

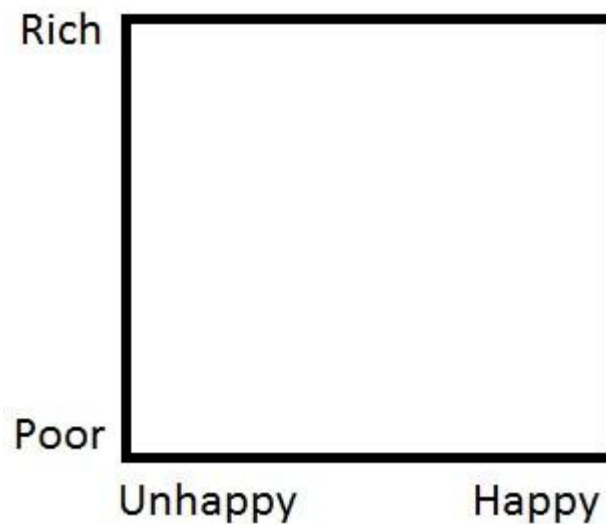
**I'm often amazed at how many people define success as making (or having) a lot of money.**



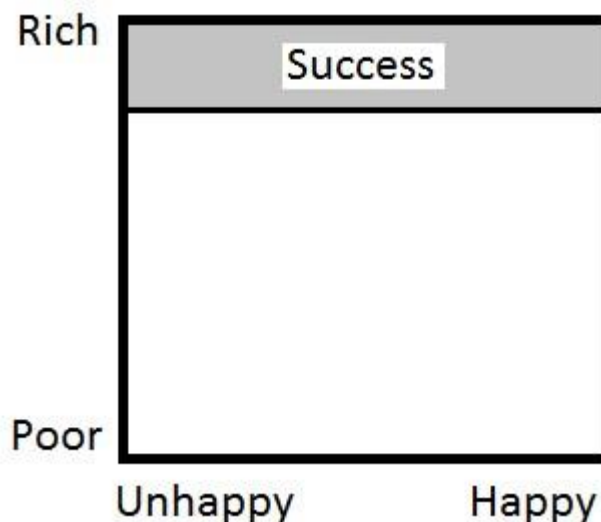
It's very strange, because many of the people who think this way are harried, stressed and, frankly, pretty miserable.

- Read more: [10 Questions That Create Success](#)

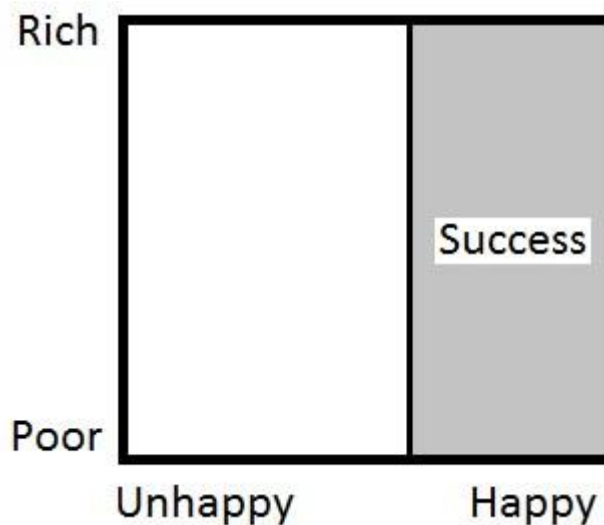
The way I see it, everybody's definition of success can be mapped on a simple grid, with one axis being the amount of money that you have and the other being the amount of happiness in your life, like so:



The way a lot of people think, success should be defined as follows:



**To my mind, however, a much more sensible definition of success is:**



**There are two reasons why this definition is better. First, there's no point to being rich if you're not enjoying yourself. Second, you're more likely to get rich if you're happy doing whatever you're doing.**

**Being unhappy, of course, can definitely spur people to action. However, the action should be pointed at trying to become happier—not trying to become richer, in the rather naive belief that being rich, in and of itself, will make you happy.**

**Needless to say, if you're struggling to put food in your mouth and keep a roof over your head, none of this applies. When you're just trying to survive, you're not thinking about happiness.**

**Even so, I'd rather be poor and happy than rich and miserable.**

**Real Way to Get Rich**

**Of course, all things considered, I'd prefer to be rich and happy rather than poor and happy. However, I believe that it's easier to get rich if you start from a place of being happy—with what you're doing and why you're doing it.**

**For example, I spent six years as a marketing executive, making big money with lots of perks. (And when I say perks, I mean perks like two weeks in Munich and Paris doing "market research.")**

**However, while I was successful by most people's standards, I wasn't particularly happy—because there was always a voice inside me saying that I was born to be a writer, not a marketing parasite.**

**When I made the leap to writing full time, my income dropped to almost nothing. Even so, I was far happier doing what I knew I was supposed to be doing rather than pursuing a career that to many people would define "success."**

**But here's the thing. I now make more money than I made back then (even adjusted for inflation), and I work about half the hours. I'm 100% convinced that this is because I defined success as being happy rather than being rich.**

**I've noticed this pattern with almost every really successful person I've met. I can't think of a single person who's pursued a career purely because it's lucrative and who's happy as a result. They may be rich, but they're losers. How about you?**

## سخنان بزرگان جهان در مورد «موفقیت»



- از دست دادن امیدی پوچ و محال، خود موفقیت و پیشرفتی بزرگ است. شکسپیر
- به گمان من انسان برای موفقیت در زندگانی باید بتواند در چهارزمینه استاد شود: مناسبات، تدارکات، نگرش و رهبری. جان ماکسول
- میزان بزرگی و موفقیت هر فرد بستگی به این دارد که تا چه حد میتواند همه نیروهای خود را در یک کانال بریزد. اریسون سووت ماردن
- موفقیت کلید شادی نیست، شادی کلید موفقیت است؛ اگر آنچه انجام می دهی دوست بداری، موفق خواهی بود. هرمن کین

- همه خوشبختی ها و موفقیت هایی که به من روی آورده، از درهایی وارد شده که آنها را به دقت بسته بودم. لرد بایرون
- راه موفقیت، همیشه در حال ساخت است؛ موفقیت پیش رفتن است، نه به نقطه پایان رسیدن. آنتونی رابینز
- موفقیت بر روی ستون های شکست شکل می گیرد. سری چتری
- نمی توانم فرمول موفقیت را برای شما بیان کنم؛ اما اگر فرمول شکست را می خواهید آن است که بکوشید همه را راضی نگه دارید. اسوپ
- موفقیت، کم و بیش در دسترس همه هست، اما دامنه توفیق درزندگانی شخص، بدون توان رهبری محدود است. جان ماکسول



- شکست بیش از موفقیت آموزنده است؛ کسی که هیچ گاه اشتباه نمی کند، هرگز به جایی نمی رسد. راکفلر
- شکست یک عامل نیروبخش است، نه یک بازدارنده؛ هر شکست بذری از موفقیت در دل دارد. ناپلئون هیل
- کارایی اساس بقا است، اما لازمه موفقیت ثمربخش بودن است. جان ماکسول

- موفقیت در این نیست که چه چیزی در پیش رو داریم، موفقیت در این است که چه چیزی در پشت سر به جا می گذاریم. کریس ماسگرو
- هرکس خواهان موفقیت است باید یاد بگیرد که ناکامی جزء حتمی فرایند پیشرفت است. برادرز
- من معتقدم موفقیت زمانی به دست می آید که یک قدم جلوتر برویم؛ یعنی ضمن استقبال از ناملایمات و سختی ها شکست را بخشی از زندگانی خود بدانیم. جان ماکسول
- علت موفقیت آدم های موفق این است که خرد خود را در کوره های ناکامی پیدا کرده اند. خرد حاصل از کامیابی بسیار اندک است. ویلیام سارویان
- موفقیت، مساوی با رسیدن به هدف نیست، بلکه خود سفر است. جان ماکسول
- مهم ترین عنصر فرمول موفقیت عبارت است از شیوه کنار آمدن با مردم. تدی روزولت
- اگر آن قدر ضعیف و ناتوان نبودم که برای زنده ماندن خود ناگزیر به کوشیدن باشم، هرگز نمی توانستم به چنین کارهایی دست بزنم و به موفقیت برسم. چارلز رابرت داروین
- موفقیت تنها نصیب معدودی می شود و این درحالی است که کثیری از مردم در رویای موفقیت به سر می برند. جان جانسون



- رمز موفقیت، پایبندی به هدف در زندگی است. بنجامین دیزرائیلی
- همه چیز به طرز برخورد و نگرش شما بستگی دارد. مسایل می توانند شما را با مشکل یا با موفقیت رو به رو سازند. جان ماکسول
- موفقیت مانند کشتی گرفتن با یک گوریل است. وقتی که خسته شدید، دست از مبارزه نمی کشید، بلکه هنگامی می توانید استراحت کنید که گوریل را از پای درآورده باشید. روبرت اشتراوس
- یادگیری مداوم حداقل شرط لازم برای موفقیت در هر زمینه ای است که در آن فعالیت می کنید؛ هر روز چیز جدیدی بیاموزید. برایان تریسی
- نخستین قانون موفقیت، تمرکز است. ویلیام ماتیوس

- تنها ابزار موفقیت که به یقین به آن نیاز دارید، صرف نظر از این که کارتان چیست این است که بیشتر و بهتر از آنچه از شما انتظار می رود کارایی داشته باشید و به ارایه خدمات بپردازید. آگ ماندینو
- بسیاری از افراد خوب موفقیت را می بینند. برای من موفقیت با تکرار خطا و درون بینی آن به دست می آید. در حقیقت، موفقیت حاصل یک درصد کار است که خود از ۹۹ درصد خطا به دست آمده است. سوشیرو هوندا
- زمانی که دانش یک مرد برای موفقیت کافی است، اما تقوای او کافی نیست، هرچه را که او ممکن است به دست آورد دوباره از دست خواهد داد.  
کنفسیوس
- بزرگ ترین موفقیت عبارت است از اعتماد یا سازش کامل بین اشخاص صمیمی. رالف والدو امرسون
- اگر کسی استعداد طبیعی داشته باشد باز هم باید برای موفقیت تمرین کند و آماده شود. جان ماکسول
- کسی که از تمام کمک های خارجی چشم پوشد و آن را دور اندازد و شخصا وارد میدان شود و به نیروی خود برپا ایستد، کسی است که نیرومندی و موفقیت را برایش پیش بینی می کنم. رالف والدو امرسون
- اگر حداکثر تلاش خود را کرده اید، حتما به موفقیت هایی هم رسیده اید. قرار نیست همه به نهایت برسند. همه بهترین فروشنده یا بهترین بازیکن بسکتبال نخواهند شد، باوجود این شما هم می توانید یکی از بهترین ها باشید.  
مایکل جردن
- موفقیت خود را با موفقیت دیگران پیوند دهید تا آنان شما را به جلو برانند و موجب حداکثر پیشرفت شما شوند. جوزف مک کلندون
- موفقیت از آن کسانی نیست که هرگز دچار ناکامی نشده اند، بلکه متعلق به کسانی است که هرگز برای ازسرگرفتن مبارزه، بیم و هراسی ندارند. هانری کپ



- علاقه، اندیشه و مطالعه چیزهایی هستند که شما را به سوی موفقیت سوق می دهند. وس را برتر
- همیشه به خود اعتماد داشته باشید. اگر یک بار کاری را با موفقیت انجام داده باشید، باز هم می توانید. آنتونی رابینز
- موفقیت برای شخص کم ظرفیت مقدمه گستاخی است. مثل ایتالیایی
- ایمان و باور ما در ابتدای هر مسوولیت دشواری تنها عاملی است که موفقیت نهایی مان را تضمین می کند. ویلیام جیمز
- از موفقیت دیگران همان اندازه خوشحال باش که از موفقیت خودت خشنود می شوی. کریستین لارسون
- اعتماد به نفس ضرورتاً تضمین کننده موفقیت نیست، اما عدم اعتماد به نفس به یقین باعث شکست می شود. آلبرت بندورا
- به یاد داشته باش که برای موفقیت، بیش از هر چیز به اراده و تصمیم نیاز داری. آبراهام لینکلن
- کسی که کار کوچکی انجام می دهد، باید مقدار ناچیزی فداکاری کند؛ کسی که می خواهد موفقیت بزرگی را به دست آورد، باید به میزان زیادی فداکاری کند. جیمز آلن
- اگر به هر تیمی که موفقیت بزرگی به دست آورده نگاهی بیندازید متوجه می شوید که رهبری قدرتمند دارد. جان ماکسول
- موفقیت، نتیجه تشخیص درست است؛ تشخیص درست، نتیجه تجربه است؛ تجربه نیز اغلب نتیجه تشخیص نادرست است. آنتونی رابینز
- موفقیت در آرزوها، نسبت مستقیم با قدرت اراده ما دارد. دیل کارنگی
- آرامش و اطمینان، بهترین موفقیت است. اوستن



- سه جمله برای دستیابی به موفقیت: (۱) بیشتر از دیگران بدان، (۲) بیشتر از دیگران کارکن، (۳) کمتر از دیگران توقع داشته باش. منتسب به ویلیام شکسپیر
- اگر به دنبال موفقیت نروید خودش به دنبال شما نخواهد آمد. مارواکلینز

- حتی دارکوب نیز موفقیت خود را مدیون تلاش پیوسته و کوبیدن نوکش است تا به هدف نایل شود. کولمن کاکس
- موفقیت به سراغ کسانی می آید که آن قدر در تلاشند که وقت نمی کنند دنبال آن بروند. هنری تورئو
- پیش از آنکه بالارفتن از نردبان موفقیت را آغاز کنید، مطمئن شوید که نردبان را به ساختمان مناسب تکیه داده اید. استفان کاوی
- راز موفقیت در این است که بتوانیم ایده های دیگران را کسب کنیم و به مسایل، هم از دید خود و هم از دید دیگران بنگریم. هنری فورد
- شاهراه موفقیت پر از زن هایی است که شوهران خویش را به پیش می برند. توماس دوار
- اگر داشتن فکر و اندیشه مثبت به تنهایی کارساز بود، باید همه در کودکی اسب های کوچک داشته و اکنون نیز زندگی رویایی داشته باشیم؛
- هر موفقیت بزرگ با عمل به دست می آید. آنتونی رابینز
- گاهی افرادی به موفقیت های بزرگ می رسند، تنها به این دلیل ساده که نمی دانند کاری که به آن دست زده اند، بسیار دشوار، بلکه غیرممکن است. آنتونی رابینز
- یکی از کلیدهای موفقیت این است که پیوندی سازنده بین کارهایی که انجام می دهیم و چیزهایی که دوست داریم به وجود آوریم. آنتونی رابینز
- راز موفقیت آن است که شغل خود را جزء سرگرمی های خویش قرار دهید. مارک تواین
- به جای اینکه سعی کنید مرد موفقیت باشید، سعی کنید مرد ارزش هاباشید. آلبرت اینشتین
- یک روش عالی برای موفقیت در کار این است: افکارتان را روی کاغذ بیاورید. برایان تریسی

• قبل از هر چیز دیگر، آماده شدن راز موفقیت است. هنری فورد



• راز موفقیت این است: هدف را بی وقفه دنبال کنید. آنا پاولوفا

• من از اشتباه بیش از موفقیت درس آموختم. سر هنری دیوی

• به دست آوردن آنچه که ما آرزویش را داریم موفقیت است، اما چیزی را که برای به دست آوردن آن تلاش نمی کنیم خوشبختی است. لوسیا

• اگر در اولین قدم، موفقیت نصیب ما می شد، سعی و عمل دیگر مفهومی نداشت. موریس مترلینگ

• اول مشورت، دوم تصمیم و سوم انتخاب سه رکن موفقیت هستند. لوپ دووکا

• احسان منفی، ترمز موفقیت ماست؛ ترمزهای خود را رها کنید. برایان تریسی

• هر موفقیت بزرگی نتیجه هزاران تلاش کوچک و عادی است که مورد توجه و ستایش دیگران قرار نمی گیرد. برایان تریسی

• هرچه صبر بیشتر باشد، دقت بیشتر است و هرچه دقت بیشتر باشد، موفقیت بیشتر است. کریستوفر مارلو

• بیشتر افراد برای مرگ ناگهانی آماده ترند تا موفقیت ناگهانی. گیل فلان

• مرد عاقل همواره ۹ نکته را در نظر دارد: روشن دیدن، خوب گوش دادن، مهربان سخن گفتن، آداب داشتن، راستگو بودن، انجام وظیفه کردن، پرسیدن هنگام تردید، خود را از خشم دور نگاه داشتن و در عین موفقیت، عادل و منصف بودن. کنفوسیوس

• هر جا موفقیت بزرگی ببینید، انبوهی از ناکامی ها را در مسیر آن مشاهده می کنید. آنتونی رابینز

• هیچ موفقیت حقیقی به دست نمی آید، مگر اینکه با ارزش های اساسی ما مطابقت داشته باشد. رابینز

• موفقیت، سکه ای است که روی دیگر آن ناکامی است. آنتونی رابینز

• الهام بخش زندگی من، شرح حال کسانی بوده است که امکانات و استعداد های خود را به کار می گیرند تا به موفقیت ها و نتایج تازه، چه برای خود و چه برای دیگران دست یابند. آنتونی رابینز

• موفقیت امر ساده ای است؛ نخست تصمیم بگیرید که به درستی چه می خواهید، آن گاه تصمیم بگیرید که در صورت رسیدن به آرزوها، بهای آن را بپردازید و بعد هم آن بها را پرداخت کنید. بانکر هانت

# اندیشه های موفقیت آفرین

از دیدگاه محمد نظری گندشمین



❖ **موفقیت** با این اندیشه آغاز می شود ، من می توانم.



- ❖ **موفقیت** ، دستمزد کسانی است که هوشمندانه تلاش می کنند.
- ❖ برای **موفق** شدن ، بایستی اولویت ها را رعایت کنیم.
- ❖ نابرده رنج ، گنج **موفقیت** میسر نمی شود.
- ❖ **موفقیت** ، جنبه غلبه و چیرگی چیزی یا کسی بر جوانب دیگر اشیاء و افراد است.
- ❖ **موفقیت** های خودمان را در استعدادها و علایق خویش جستجو کنیم.





- ❖ کسی طالب **موفقیت** است که دغدغه درونی دارد که ناآرامش کرده است و از وضع موجود کلی اش راضی نیست و خواهان قرار گرفتن در وضعیتی بهتر است.
- ❖ **موفقیت** آن است که در کار خودمان بهترین باشیم.
- ❖ **موفقیت** بازی با کلمات و افکار مثبت نیست.
- ❖ **موفقیت** ، صرفاً متعلق به جنس مردان نیست.
- ❖ برای اینکه یک زن **موفقیت** خود را خلق کند بایستی خود را محکوم به کلیشه های سنتی زنان نداند ، **باید زن امروز بود نه زن تاریخ**.
- ❖ **موفقیت** در واقع ممتاز و متمایز شدن از دیگران است.



- ❖ **موفقیت** هیچکس تضمین شده نیست ، هیچ فرد **موفق** کاملاً اطمینان نداشت که **موفق** می شود. برای همین بایستی برای کسب **موفقیت** ، مدام در تلاش بود.
- ❖ **موفقیت** در یک زمینه به معنی **موفق** شدن یا بودن در سایر زمینه ها نیست.
- ❖ **موفقیت** نیاز به تلاش دارد.
- ❖ دغدغه ی **موفقیت** داشته باش.
- ❖ آن را که تلاش نیست ، معاش نیست ، **موفقیت** نیست ، امروز و فردای بهتر نیست.
- ❖ **موفقیت** تصادفی نیست.

❖ برای **موفق** شدن باید وقت گذاشت و وقت را با تلاش پر کرد.



❖ **موفقیت** حاصل آرزوی خام نیست بلکه حاصل تلاش برای تحقق آرزوست چرا که همه آرزو می کنند ولی هر کس به آرزوی خود ( **موفقیت** ) نمی رسد.

❖ **موفقیت** ارثی نیست ، اکتسابی است.

❖ برای خلق **موفقیت** و **موفق** شدن ، هیچ وقت دیر نیست اما امروز برای شروع بهتر است.

❖ هیچ انسانی نیست برای خلق **موفقیت** اش ، زمینه و استعدادی نداشته باشد.

❖ برای شروع پیمایش راه **موفقیت** ، باید خود را شناخت . آنان که خود را نمی شناسند به عظمت خود پی نمی برند و از توانایی ها و استعدادهای خود آگاه نمی گردند.



- ❖ برای **موفق** شدن باید لجاجت به خرج داد و سمج بود و با تمام وجود راه خلق **موفقیت** خود را شناخت یا آفرید.
- ❖ بنیان محکم **موفقیت** ، خودشناسی است ، چون عامل **موفقیت** ، خود ما هستیم و وقتی ما از خودمان هیچ ندانیم ، چگونه و به کجا هدایت خواهیم شد؟
- ❖ خودشناسی ، تامین امکانات و انرژی لازم برای خلق **موفقیت** است.
- ❖ **موفقیت** ، استعداد و علاقه خود را شکوفا ساختن است.
- ❖ **موفقیت** را قسمت خود کنیم.



- ❖ یکی از موانع سر راه **موفقیت** و پیشرفت اجتماعی ، کمرویی و محبوب بودن افراطی و غیر لازم است.
- ❖ **موفقیت** هر کس با زمینه ها و علایق و استعدادهایش رابطه دارد.
- ❖ اگر هدفی نداریم یعنی زمینه ای را برای به وجود آوردن **موفقیت** خودمان فراهم نکرده ایم.
- ❖ **موفقیت** ، به اوج شکوفایی رسیدن اهداف بلند مدت ماست.
- ❖ **موفقیت** یعنی از گمنامی خود خارج شدن و معروف فعالیتی مفید شدن.
- ❖ **موفقیت** یعنی تحقق اعمالی منحصر به فرد.



- ❖ **موفقیت** می تواند در زمینه هایی مانند شغل ، تحصیل و علم ، جسمانی و روانی باشد.
- ❖ راه **موفقیت** یکی نیست.
- ❖ **موفقیت** یعنی کاری را به بهترین نحو ممکن انجام دادن یا به انجام رساندن.
- ❖ در این دنیا برای **موفق** شدن یا **موفقیت** آفرینی پایانی نیست.
- ❖ **موفقیت** یعنی هدف و خواسته ای را بی وقفه ادامه دادن و آن را به غایت ممکن وجودی اش رساندن.
- ❖ **موفقیت** یعنی تغییر و انتقال وضع موجود به وضعیت و موقعیتی عالی تر و کامل تر.

❖ **موفقیت** یعنی کاری کنیم که قبلاً تعداد کمی از افراد به انجام آن کار موفق شده باشند.



❖ **موفقیت** یعنی تحقق اختصاصی ( مشابه یا نامشابه با دیگر **موفقیت** های دیگران ).

❖ **موفقیت** یعنی یک چیز نو عرضه کردن ( اختراع ، کشف ، اندیشه ، عمل ، ثروت ، مقام ، و .. )

❖ **موفقیت** یعنی ممکن ساختن چیزی که قبلاً ممکن نبوده یا به انجام رساندن چیزی که قبلاً انجام نگرفته باشد.

❖ **موفقیت** یعنی انجام یک کار بزرگ.

❖ **موفقیت** یعنی بر عهده گرفتن مسئولیت شروع یک کار و به آخر رساندن آن کار.



❖ گاه دانشمندی در زمینه هایی دست به **موفقیت** زده اند که خارج از حوزه کاری و علاقه خود بوده است مثلاً پاولف یک فیزیولوژیست بوده ولی در زمینه روانشناسی هم خوش درخشیده است ( نظریه شرطی سازی کلاسیک ).

❖ **موفقیت** ، حاصل دسترنج تلاش ذهنی خستگی ناپذیر است .

❖ آنان که اصرار می ورزند به اسرار **موفقیت** آگاه خواهند شد.

❖ **موفقیت** چون نوک قله کوهی مرتفع است و آنانی قله را فتح می کنند که با چنگ و دندان قصد و اراده رسیدن دارند.

❖ وقتی به **موفقیت** بیاندیشیم زمان و مکان را فراموش خواهیم کرد.



❖ گاه برای **موفق** شدن لازم است که خودمان را مجبور کنیم یا دیگری ما را مجبور کند.

❖ منظور از **موفقیت** بیشتر به معنی **موفقیت** بزرگ است.

❖ هر **موفقیتی** نیازمند هدف است و رسیدن به هدف نیازمند برنامه

ریزی و لوازم است مثلاً یک کوهنورد قصد دارد قله ای ( هدف برای **موفقیت** ) را فتح کند برای همین بایستی شرایط و لوازم ضروری اش را فراهم کند ( ابزارآلات کوهنوردی و غیره ).

❖ گاه برای کسب **موفقیت** راههای مشخصی وجود دارد ولی گاه نیاز پیدا می کنیم که راهی را خلق کنیم.



❖ برای **موفق** شدن ، ضروری است تغییراتی را در زندگی خودمان به وجود آوریم به ویژه دستکاری های لازم را در عادت هایمان اعمال کنیم. باید عادت هایی را در خودمان خلق کنیم که به **موفق** شدن ما کمک کند ( عادت های کمک کننده به **موفقیت** ).

صرف مطالعه و جمع آوری اطلاعات درباره **موفقیت** ، کسی را به **موفقیت** نمی رساند. این در عمل است که **موفقیت** واقعی دیده می شود و جایگاه خود را پیدا می کند، من منکر مطالعه درباره **موفقیت** نیستم چرا که این از ضرورت کار برای خلق **موفقیت** است و اجتناب ناپذیر هم است ولی صرف دانستن کافی نیست و نمی تواند ما را موفق سازد، شاید شکل گیری **موفقیت** در ذهن صورت می گیرد ولی ثمره **موفقیت** در جهان عینی ما ظاهر میشود.



- ❖ برای **موفقیت** ، فرمول کلی وجود ندارد ، به تعداد افراد فرمول **موفقیت** وجود دارد.
- ❖ یکی از رموز اصلی **موفقیت** ، مدیریت زمان است ( استفاده و استفاده بهینه از زمان ، بین استفاده و استفاده بهینه از زمان تفاوت هایی وجود دارد).
- ❖ **موفقیت** ، حقّ من و توسّ ، انتخاب من و توسّ ، خواسته من و توسّ.
- ❖ **موفقیت** یعنی جاری ساختن شور و هیجان در زندگی.
- ❖ **موفقیت** یعنی ساختن فردایی بهتر با فعالیت های مفید و مثبت امروز خودمان.
- ❖ **موفقیت** یعنی با معنی زندگی کردن یا معنی بخشیدن به زندگی.



- ❖ **موفقیت** یعنی خلق نقطه عطفی در زندگی.
- ❖ **موفقیت** یعنی مردان و زنان بزرگ تاریخ.
- ❖ **موفقیت** یعنی کار مفید و مثبتی که صورت گرفته باشد که ممکن است فایده فردی یا فایده اجتماعی داشته باشد.
- ❖ **موفقیت** یعنی نتیجه برجسته تلاش های مستمر یک فرد هدفمند.
- ❖ **موفقیت** یعنی در حرکت بودن ، رو به رشد بودن ، اوج گرفتن ، تعالی جستن و یافتن.
- ❖ **موفقیت** یعنی گامی بلند برداشتن.
- ❖ **موفقیت** یعنی خواسته ای را ممکن ساختن و تحقق بخشیدن.





- ❖ **موفقیت** یعنی نایل شدن به آنچه که در نظر گرفته شده بود.
- ❖ **موفقیت** یعنی عملی کردن آنچه که طرح و نقشه ذهنی داشت.
- ❖ **موفقیت** یعنی پیش بینی درست برای آنچه که آن گونه می بایست می بود یا می شد.

❖ **موفقیت** یعنی آسان کردن آنچه که در آغاز سخت و دشوار جلوه می کرد.

- ❖ **موفقیت** یعنی بخواهیم ، می توانیم یا بخواهیم ، می شود.
- ❖ **موفقیت** یعنی شکستن بن بست و از غیرممکنی عبور کردن.
- ❖ **موفقیت** یعنی تبدیل کردن فکر به عمل ( کاربردی ساختن فکر).



- ❖ تا وقتی خودمان برای خودمان **موفقیتی** نخواهیم و برای به دست آوردنش تلاش نکنیم ، هیچکس **موفقیتی** را برای ما نخواهد خواست و ما را به **موفقیت** نخواهد رساند. خداوند نیز کسانی را به توفیق می رساند که خواهان **موفقیت** و رسیدن به آن را در خود دارند.

❖ هیچکس تا به حال با صرف گذشت زمان **موفق** نشده است ، اگر همه چیز را حاصل تلاش خود بدانی و حرکت داشته باشی باور کن تغییری مثبت در زندگی ات روی خواهد داد و در سمت بهتری حرکت خواهی کرد و چیزی بیشتر از امروزت نایل خواهی شد ولی اگر حاصل زندگی خود را به دست شانس و تقدیر بسپاری برایت هیچ نوید خوشایندی را به ارمغان نخواهد آورد.



- ❖ باور کن که می شود خیالی غیرممکن و ممکن را به هم تبدیل کرد.
- ❖ هرچه به خود بقبولانی ، همان می شود.
- ❖ تلاش کن که باورت شود که می توانی.
- ❖ باید به خودمان آنقدر تکرار کنیم که می توانیم تا باورمان شود که می توانیم ، با این کار درخت باور خودمان را آبیاری خواهیم کرد.
- ❖ همان قدر که فکر می کنی نمی توانی ، باید همان قدر هم باور داشته باشی که می توانی ، نه که تماما و 100 درصدی گفت و باور کرد که نمی توانم.



❖ بشکن باور و عقاید کهنه و نابارور خودتان را ، طرحی نو از باورهای قدرتمند را در ذهن خویش بنا کن. باور کن تا باورت شود که بهتر از

این می توانی باشی ، بهتر از این وضعیت را می توانی خلق کنی و داشته باشی.

- ❖ چرا نتوانی ، چرا نتوانی ، چرا نتوانی؟؟ وقتی خیلی ها می توانند. چرا تو هم به جرگه خیلی های توانمند نپیوندی؟ چرا از خود چرایی نمی پرسی؟ می دانم دانستن ، مسئولیت می آورد ولی ما که نمی توانیم میخکوب جمل مرکب خودمان گردیم . ما که نمی توانیم چون کبک سرمان را در برف فرو کنیم و بی خبر زندگی کنیم!
- ❖ آیا برای ما معلوم است مقصد و مقصود زندگی ما؟ آیا می دانیم قرار است آینده ما به کدام زندگی منتهی خواهد شد؟ آیا می دانیم که نمی دانیم؟!



- ❖ تا کی رخوت و سستی و بی خیالی؟ تا کی در گذشته سیر کنیم؟ تا کی مثل دیروز زندگی کنیم؟ تا کی همین باشیم که هستیم و تلاشی نکنیم برای آنی که می توان شد و می توانیم بشویم؟
- ❖ کو نیروی محرکه زندگی سعادت مند ما؟ چرا کمتر از آنچه که می توانیم داشته باشیم قانع شویم و اکتفاء کنیم؟
- ❖ چرا در این زندگی یکبار مصرف ، من و تو هم از گروه **موفق** ها نباشیم؟

❖ **موفقیت** بیشتر مقصد است تا مقصود . چرا که **موفقیت** در این زندگی دنیوی پایانی ندارد ، این ما هستیم که تعداد **موفقیت** های خودمان را رقم می زنیم.



❖ برای به دست آوردن **موفقیت** نیازمند شرایط دیگران ، یا از پیش تعیین شده نداریم.

❖ هر کس در هر شرایطی که باشد باز زمینه هایی برای خلق **موفقیت** های خود را دارد.

❖ آیا **موفقیت** وابسته به زمان و مکان است؟

❖ فقط به امید داشتن چیزی تلاش نکنیم بلکه داشتن را برای استفاده کردن بخواهیم. از داشته های خودمان بهره ببریم ، ما در زندگی برای خیلی چیزها وقت می گذاریم و زحمت می کشیم و به دست می آوریم ولی از آنها هیچ استفاده نمی کنیم صد افسوس ؟!

❖



- ❖ اگر فردی با وضعیت مشابه ما توانسته است ، کاری کند ، تغییری کند و به **موفقیتی** برسد چرا من و تو نتوانیم. همه توانایی هایی دارد که لازم است این توانایی ها کشف و شناسایی و بکارگرفته شود.
- ❖ مشکل خیلی ها داشتن یا نداشتن توانایی ها نیست بلکه ضعف در عمل و بکار بستن دانسته های خود است.
- ❖ مشکل خیلی ها ندانستن نیست بلکه عملیاتی کردن آنچه می دانند ، است. یعنی نمی خواهند به آنچه می دانند عمل کنند.
- ❖ **عمل، رمز پیروزی و موفقیت است.** تفاوت انسانها بیشتر در عمل مشاهده می شود.



- ❖ اگر می خواهم پیشرفت کنم باید خودم را مدیریت کنم ، باید وقت خودم را مدیریت کنم ، باید با اولویت بندی کارهایم پیش بروم ، باید کنترل خودم را داشته باشم و به هر سوی تلغزم ، باید در کارهایم افراط و تفریط نکنم ، باید اهداف مشخصی برای خودم تعیین کنم ، باید خودم بدانم چه چیزهایی می خواهم و چگونه می توانم به خواسته هایم برسم. دیگر بس است گرفتار ابهام شدن و در کوره راه بی هدفی پیش رفتن ، من باید برنامه زمانی و برنامه کاری داشته باشم . من باید خودم را اصلاح کنم و تغییر دهم. من نباید در بند عاداتهای روزانه خویش قرار گیرم مگر من برای وقت کشی به دنیا آمده ام ، مگر من آمده ام مثل مردم عادی زندگی کنم و عادی بمانم . من بیزارم از این زندگی حیوانی که همش خوردن و خوابیدن

و گشت و گذار بی هدف و بی برنامه و صرفاً سرگرم شدن با نیازهای روزمره . دیگر کافیت خودم را فریب دادم ، وقت آن است که از جهل مرکب رها گردم.



- ❖ یکی از اصول **موفقیت** ، کنترل و مدیریت خودمان است.
- ❖ **موفقیت** نمی تواند بی ربط به تعیین هدف باشد ، چون در این صورت ، **موفقیت** صرفاً یک توهم و خیال معلق در ذهن است . **موفقیت** در واقع عملی کردن چیزی ( هدف ) است. چیزی که بایستی به حالت بالفعل برسد و تعیین هدف یک برنامه بالقوه است. **موفقیت** ، تجلی عملی هدف است و **موفقیت** نتیجه به دست آمده هدف است. اگر هدف را خواستنی تلقی کنیم، **موفقیت** ، توانستن است.



- ❖ کسی که برای هدفی تلاش کند به نتیجه خواهد رسید هر چند ممکن است با موانعی روبرو گردد.

❖ گاه ما تلاش نمی کنیم و انتظار هم داریم که **موفق** شویم ، صرفاً با داشتن هدف در ذهن به این معنی نیست که تحقق عملی آن هدف در عالم خارج هم میسر می شود.

❖ کسی امید نتیجه گرفتن دارد که تلاش می کند . خیلی کم است ما به چیزی دست یابیم که نخواهیمش و برای آن تلاشی نکرده باشیم مثل این است که هیچ بکاریم و محصول درو کنیم ، از هیچ ، هیچ برآید چرا که از گندم ، گندم بروید و از جو ، جو . خواسته ای بزرگ بکار و با باران تلاش آبیاری اش کن و محصولی از **موفقیت** را درو کن.



❖ برای **موفق** شدن باید رو به آینده اندیشید نه که با افکار شکل گرفته دیروزمان به خود و دنیا بنگریم.

❖ برای زدن جرقه **موفق** شدن باید اول در تغییر دادن افکار و باورهایمان **موفق** شویم. باید در وهله اول در ذهن خودمان **موفقیت** را بخواهیم و خودمان را مستحق رسیدن به **موفقیت** بدانیم و باور داشته باشیم که

**آری من می توانم.** پیروزی و **موفقیت** اولیه در ابتدا در ذهن

شکل می گیرد و حاصل می شود. این یک نقشه **موفقیت** آمیز ذهنی است که می تواند در عمل نیز چنان باشد.





- ❖ آیا برای موفق شدن ، آمادگی های لازم را داریم ؟
- ❖ برای موفق شدن یا راهی است یا که راهی را خواهم ساخت . اندیشه های خودم را خواهم شکافت چون شکستن ذرات اتم ها ، تا به چیزی دست یابم که مرا از بنیان متحول سازد. من به دنبال اندیشه هایی هستم که مرا به اوج برساند و به پروازم درآورد و گستره چشم اندازم را وسعت ببخشد ، مرا به جایی برساند و رهنمون سازد که تا به حال آنجا را نیافته باشم و نشناخته باشم.



- ❖ هدف از این افکار و کلمات برانگیزاننده و حرکت بخش ، صرفاً بسنده کردن به این گونه افکار نیست بلکه هدف، متمایل و مشتاق ساختن افراد برای اقدام به عمل است. در واقع افکار و سخنان ما نیروی محرکه اعمال ماست.

❖ **افکار ما ، سوختِ اعمال ماست.**



❖ اگر فکری نتواند ما را به حرکت درآورد یا مشکل در فکر است یا در خود فرد.

❖ افراد برای موفق شدن ، مشکل کمبود اطلاعات ندارند بلکه مشکل انگیزه و اشتیاق به عمل دارند. در واقع اینطور به نظر می رسد که خیلی از افراد قصد موفق شدن و یافتن موفقیت خودشان را ندارند ، چرا که موفقیت حاصل تلاش و پیگیری مستمر ماست . نابرده رنج ، گنج موفقیت به دست نمی آید و میسر نمی شود. اصلی ترین موانع برای موفق شدن افراد ، موانع فکری و ذهنی خودشان است ، در واقع این گونه تصور می کنند که افکاری که دارند کافی و وافی است و نیازی به تغییر و اصلاح و جایگزینی ندارند و آنچه و آن گونه که می اندیشند مشکلی ندارند و عوامل ناکامی و عدم موفقیت خودشان را به محیط و امثال این نسبت می دهند و هیچ وقت با دید و تفکر انتقادی به افکار و ذهنیت و عملکردهای خودشان نمی پردازند. وقتی خودمان را کامل و بی نقص بدانیم یا تصور کنیم مثل این است که خودمان را اندرون دایره بسته ای محصور کرده باشیم و مانع باز شدن و گسترش افکار و عملکردهای خودمان می شویم. لازم است همیشه ما ذهنی باز و پذیرا داشته باشیم و مشتاق عمل باشیم و سعی کنیم به آنچه می دانیم عمل کنیم و به این طریق افکار و باورهای خودمان را خواهیم آزمود و به کارکرد و کارساز و موثر بودنشان واقف خواهیم شد. نباید اسیر بت های ذهنی خودمان شویم یعنی آنچه ملکه ذهنی ما شده است بدون چون و چرا ملاک عمل و تفکر ما باشد ، ما باید ذهنیتی منعطف داشته باشیم و آمادگی پذیرای تغییر و اصلاح افکار و اعمال خودمان باشیم و مشتاق جذب افکار و اعمال بهینه نوین نیز باشیم ، ما نباید اسیر و محکوم باورهای قدیمی خودمان بشویم و نتوانیم باورهای بهتری را جایگزین آنها سازیم. عالم هستی مدام در حال حرکت و تغییر و تحول است و از آنجا که تفکر هم به نوعی سازگار کردن فرد با تغییرات

گوناگون عالم هستی است ، خودِ تفکر ما نیز باید قابلیت تحول یافتن و پیشرفته کردن و همسو و همگام شدن با تغییرات نوین و مستمر جهان خارج باشد و بدون شک کسب و دستیابی به اهداف و **موفقیت** ها نیز از این قاعده مستثنی نیست.

❖ برای **موفق** شدن و تلاش برای به دست آوردن **موفقیت** ، نیازمند داشتن هدف هستیم.

❖ جستجوی **موفقیت** بازی خیالی با کلمات نیست ، **موفقیت** ما باید نمود بیرونی بیابد در واقع **موفقیت** را باید در عالم واقع دید و لمس کرد و به موجودیتش صحه بگذاریم.

❖ انگیزه داشتن ، موجب تقویت روانی ما خواهد شد که در ادامه ما را به دست به عمل زدن ترغیب می کند. **موفقیت** یک نیاز و خواسته خیالی نیست یا اشتیاق و تمایل خالی نیست.

❖ **موفقیت** یعنی کوشیدن و رسیدن به بهترین ها یا دست یافتن به اوج ، یا کاری را به اوج رساندن ، یا کاری متفاوت و تازه را به ثمر رساندن ، یا موثر درخشیدن در عرصه ای ، یا به انجام رساندن کاری که هر کس **موفق** به آن نمی شود.

❖ **موفقیت** نیازی طبیعی و واقعی یکایک آدمهاست.

❖ هر کس می تواند **موفقیت** های خود را خلق کند و داشته باشد ، هر کس می تواند از راهی متفاوت و منحصر به خود به موفقیت دست یابد ، لازم نیست ما مقلد **موفقیت** های دیگران باشیم یعنی بخواهیم مثل فرد دیگری باشیم و به آنچه رسیده ما نیز برسیم.

❖ به راستی افراد **موفق** چه کارهایی انجام می دهند و چه کارهایی را انجام نمی دهند؟!



❖ **موفقیت** های بزرگ نه یک شبه خلق می شوند و نه یک شبه انجام می گیرند.

❖ **موفقیت** چیزی نیست که ما باید پیدایش کنیم بلکه بایستی خلقش کنیم.

**موفقیت** هر چند گم شده ی اذهان مشغول است ولی یافتن این گم شده نیاز به تلاش ذهنی و عملی ما دارد.

❖ **موفقیت** از ما آغاز می شود و باز به خودمان ختم می گردد.

❖ انجام کارهای بزرگ و **موفقیت** آفرین فقط در انحصار یک عده محدود

نیست ، همه زنان و مردان ، استعداد حداقل انجام یک کار بزرگ را دارند و هر کس باید بکوشد استعداد انجام کار بزرگ خود را کشف کند و پیروانند.

**خواسته های ما همان اندیشه های ماست ،**

**ما به آنچه می اندیشیم ، می خواهیم**

**و به آنچه می خواهیم ، می اندیشیم.**

**محمد نظری گندشمین**

[nazaribest.samenblog.com](http://nazaribest.samenblog.com)

آنچه یک معلول ( محمد نظری گندشمین ) می اندیشد

محمد نظری گندشمین

کارشناس ارشد روانشناسی

کارشناس امور بهزیستی

09143542328

M.N.G

**Nazaribest@yahoo.com**

nazaribest.samenblog.com

http://ketabesabz.com/authors/1505/محمد-نظری-گندشمین



www.PDF4U.com