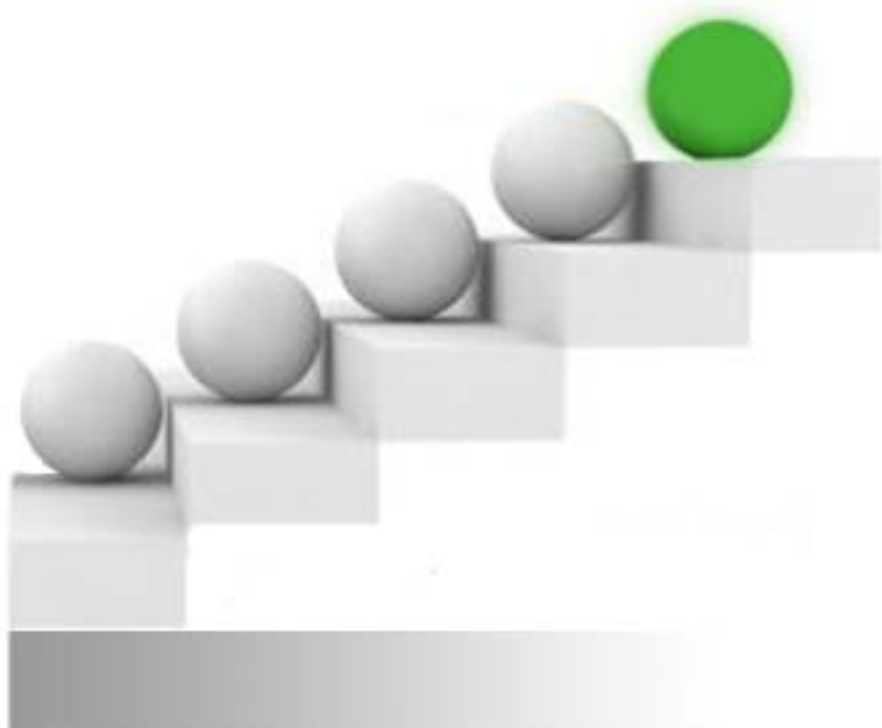


۵ راز میخکوب کردن موفقیت

۵ راهکار نتیجه محور برای افرادی که
می‌خواهند به سطوح بالاتری از موفقیت برسند



توجه: این فایل فقط یک فصل از کتاب (۵ راز میخکوب کردن موفقیت) است. برای تهیه نسخه کامل چاپی کتاب، به آدرس زیر مراجعه کنید:
www.zendegienab.com/product/newbook/



به نام خدا

توجه: این فایل فقط یک فصل از کتاب (۵ راز میخکوب کردن موفقیت) است. برای تهیه نسخه کامل چاپی کتاب، به آدرس زیر مراجعه کنید:
www.zendegienab.com/product/newbook/

پنج راز میخکوب کردن موفقیت

پنج راه کار نتیجه محور برای افرادی که
می خواهند به سطوح بالاتری از موفقیت
برسند

مهدی حدادیان

سرشناسه: حدادیان، مهدی، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور: پنج راز میخکوب کردن موفقیت: پنج راهکار نتیجه محور برای افرادی که
می‌خواهند به سطوح بالاتری از موفقیت برسند / مهدی حدادیان.
مشخصات نشر: تهران، برقی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص. : مصور، جدول. ؛ ۱۴/۵*۲۱/۵ س م.
شابک: ۱۵۰۰۰۰ ریال ۲-۰۸-۷۵۳۱-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰-۷۵۳۱-۰۸-۲
وضعیت فهرست: فیبا
عنوان دیگر: پنج راهکار نتیجه محور برای افرادی که می‌خواهند به سطح بالاتری از موفقیت برسند
موضوع: موفقیت
موضوع: موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴ ح۴ م۸ / BF ۶۳۷
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۲۵۹۹۰

- ناشر: انتشارات برقی
- عنوان کتاب: پنج راز میخکوب کردن موفقیت
- تألیف: مهدی حدادیان
- ویراستار: سهیلا چراغی
- صفحه‌آرایی و طراحی جلد: سهیلا چراغی
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴
- شمارگان: ۲۰۰۰ جلد
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۳۱-۰۸-۲
- قیمت: ۱۵ هزار تومان
- تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۹۹۵۰۹۵۹۷ - ۷۷۷۵۰۹۱۶
- پایگاه اینترنتی / ایمیل:

www.zendegienab.com
info@zendegienab.com

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

تقدیم به همسر م

منتظر نمانید، زمانی مناسب‌تر از اکنون وجود ندارد. از همین جایی که ایستاده‌اید و با همین ابزار و امکاناتی که در اختیار دارید، کار را شروع کنید. همین‌طور که پیش می‌روید، ابزار و امکانات مناسب‌تری را پیدا می‌کنید.

«ناپلئون بناپارت»

توجه: این فایل فقط یک فصل از کتاب (۵ راز میخکوب کردن موفقیت) است. برای تهیه نسخه کامل چاپی کتاب، به آدرس زیر مراجعه کنید:

www.zendegienab.com/product/newbook/

فهرست مطالب

فصل اول: لوحه‌های طلا

- ۱۷..... فشنگ‌های بدون باروت
- ۱۹..... ماهی گیر و ماهی تابه کوچک
- ۱۹..... خطر بزرگ!.....
- ۲۱..... اشتباه بزرگ، نداشتن هدف سخت!
- ۲۲..... موتور محرک موفقیت.....
- ۲۳..... دوختن زمین و آسمان به هم!
- ۲۴..... چرا مردم کارهایی را که دوست دارند انجام نمی‌دهند؟
- ۲۵..... هیچ‌وقت برای دنبال کردن هدفت پیر نیستی!
- ۲۵..... همه تخم‌مرغ‌هایت را در یک سبد بگذار!
- ۲۶..... سه لوحه طلایی.....
- ۳۲..... ده برابر درآمد بیشتر، فقط به دلیل داشتن هدف.....
- ۳۲..... سوالات تعیین اهداف.....
- ۳۳..... دسته‌بندی اهداف.....
- ۳۴..... سیستم وادار کننده.....
- ۳۴..... ویژگی‌های هدف.....
- ۳۵..... ده هدف طلایی من.....
- ۳۶..... در هشتصد متری ساحل.....
- ۳۷..... با چه کسی مشورت می‌کنی؟.....
- ۳۸..... سفر هزار فرسخی هم با گام اول شروع می‌شود.....

- ۳۹..... عملکرد سیستم هدایت خودکار.
- ۴۰..... راه‌های بیشتری را امتحان کنید!

فصل دوم: راز جراح شدن یک نظافتچی ساده

- ۴۵..... گذشتگان و تجسم.....
- ۴۶..... عبور از مرزهای نبوغ.....
- ۴۷..... دیدن یعنی باور کردن.....
- ۴۸..... تجسم خلاق چیست؟.....
- ۴۸..... آرامش ذهن خود را به دست آورید.....
- ۴۹..... دفترچه خوشبختی.....
- ۵۲..... حقیقت ناب زندگی.....
- ۵۳..... مکان مناسب برای تجسم.....
- ۵۳..... تمرین، تمرین، تمرین.....
- ۵۵..... کار را شروع و به اتمام برسانید.....
- ۵۶..... آیا پنجه پایتان به جایی برخورد می‌کند؟.....
- ۵۷..... از رفتار فوق‌العاده‌تان پرده بردارید!.....
- ۵۸..... برو یک پیتزا بزن به بدن!.....
- ۵۹..... واقعیت عریان.....

فصل سوم: رابطه عدد ۹۶۰ با موفقیت ما

- ۶۵..... ابزار موفقیت.....
- ۶۶..... جریمه هر بار حواس‌پرتی، از دست دادن ۲۵ دقیقه وقت.....
- ۶۷..... سیستم سازی عملکرد به روش استفان کاوی.....

- ۶۹..... شفاف‌سازی کنید
- ۷۲..... سنجش عقربه‌ها
- ۷۲..... رازی که اقتصاددان ایتالیایی در باغش کشف کرد
- ۷۴..... انبساط و انقباض عقربه‌ها
- ۷۵..... تبرت را تیز کن!
- ۷۶..... به کارهای غیرضروری پشت پا بزنید!
- ۷۷..... خب، اردک بخر!
- ۷۸..... فست فود ذهن چیست؟
- ۸۰..... از قانون «۷۰ درصد» استفاده کنید

فصل چهارم: قاره جدیدی که هنوز کشف نشده!

- ۸۵..... به کجا قرار است بروید؟
- ۸۶..... ویژگی‌های کلیدی افراد موفق
- ۸۷..... درک لحظه‌های طلایی
- ۸۸..... تولیدات ذهن
- ۸۸..... آهن‌ربای ذهن چگونه عمل می‌کند؟
- ۸۹..... عواملی که طرز فکر ما را تعیین می‌کنند
- ۹۰..... مراقب دام افکار منفی باش!
- ۹۳..... بر نبردهای ذهنی خود غلبه کنید
- ۹۳..... کارکرد شگفت‌انگیز تفکر مثبت
- ۹۴..... معدن طلایی که هرگز تمام نمی‌شود
- ۹۵..... آیا اتومبیل‌های قرمز را می‌بینید؟
- ۹۶..... چهار کود تقویتی برای قد کشیدن افکار مثبت

- گفتگوهای درونی‌ام چیست؟ ۹۸
- چرا آن مرد هات‌داگ فروش ورشکسته شد؟ ۹۹

فصل پنجم: مهم‌ترین راز افراد موفق

- ایستگاهی برای سنجیدن موفقیت خود ۱۰۵
- تا کی باید داخل جعبه بمانید؟ ۱۰۵
- عادت کن، از تخیلت کمک بگیر. ۱۰۶
- راز افزایش طول عمر ۱۰۷
- روز پایان کودکی ۱۰۸
- انتخاب ۱۰۸
- وقتی ماری سمی شمارا گزید، ندوید! ۱۰۹
- همان چیزی که شما می‌خواهید! ۱۱۰
- عادت‌ها به مغز می‌چسبند ۱۱۱
- سه عامل شکل‌گیری یک عادت ۱۱۲
- عادت‌ها از بین نمی‌روند ۱۱۲
- پرورش عادت‌های کلیدی ۱۱۴
- مهم‌ترین راه رسیدن به موفقیت ۱۱۶
- یافتن نیروی چرایتان ۱۱۶
- پنج نفر اصلی زندگی‌تان چه کسانی اند؟ ۱۱۸
- شجاعت یعنی باوجود ترس، اقدام کردن ۱۱۹
- فقط ادامه بده! ۱۲۱
- درس‌هایی برای آموختن ۱۲۲
- برنامه‌ریزی کنید ۱۲۳
- عادت کنید که همیشه موفق باشید. ۱۲۴

مقدمه

این کتاب برای افرادی نوشته شده که در زندگی شان به موفقیت قابل توجهی نرسیده‌اند. اگر شما جزء این دسته نیستید، این کتاب را اشتباه خریده‌اید! این کتاب منحصرًا برای افرادی است که می‌خواهند یک زندگی جهت‌دار، پرشور و نتیجه محور را تجربه کنند تا به سطوح بالاتری از موفقیت دست یابند. اگر شما جزء این گروه هستید، خواندن این کتاب می‌تواند اولین قدم برای شروع پیشرفت‌های بزرگ در زندگی‌تان باشد.

زندگی من هم مثل خیلی از شما از سطح خیلی متوسط و دریکی از محله‌های سطح متوسط تهران شروع شد. در مقطع راهنمایی که تحصیل می‌کردم هدفم این بود که مهندس ساختمان شوم. بنابراین به هنرستان فنی رفتم و پس از گرفتن دیپلم در رشته ساختمان وارد دانشگاه شدم. معمولاً دو الی سه روز در هفته به دانشگاه می‌رفتم. غرورم اجازه نمی‌داد از پدرم پول بگیرم، از این رو سه روز دیگر هفته را در یک شرکت ساختمانی کار می‌کردم.

پس از اتمام دانشگاه، به‌عنوان کارمند در همان شرکت ساختمانی مشغول به کار شدم. به لطف خدا طی چند سال پیشرفت قابل توجهی کردم و توانستم کسب‌وکار مستقلی راه‌اندازی کنم. در اغلب ماه‌ها درآمد قابل توجهی داشتم. تا اینکه طی اتفاقاتی که برایم پیش آمد، کل کسب‌وکارم را از دست دادم. از نظر مالی در شرایط بدی قرار گرفتم. در یکی از این همین روزها با کتاب «قانون توانگری» نوشته کاترین پاندر آشنا شدم. هر فصل کتاب را که می‌خواندم بیشتر به اشتباهاتم پی می‌بردم و مهم‌تر اینکه، یاد می‌گرفتم چگونه باید در مسیر موفقیت قرار بگیرم. هر روز به خواندن کتاب‌های روانشناسی در زمینه «موفقیت و پیشرفت شخصی» بیشتر علاقه‌مند می‌شدم. تقریباً طی یک هفته، خواندن یک کتاب را تمام می‌کردم. یکی از رازهایی که فهمیدم این بود: «موفقیت فرآیندی دائمی است که نیاز به حراست دارد. بزرگ‌ترین علت شکست افرادی که به موفقیت می‌رسند این است؛ بعد از رسیدن به موفقیت، کار را تمام‌شده می‌پندارند. به‌مرور زمان از انجام

کارهایی که در ابتدا باعث موفقیتشان شده بود دست می‌کشند». اگر خیلی هنرمند باشند درجا می‌زنند وگرنه مثل من شکست می‌خورند. اما راه‌حل این مشکل چیست؟

۱. دائما در حال یادگیری باشیم.
 ۲. هرروز آگاهی و دانش خود را در زمینه هدف انتخابی‌مان گسترش دهیم.
 ۳. تمام مهارت‌های لازم را بیاموزیم.
 ۴. سپس آموخته‌هایمان را با مداومت و پشتکار اجرا کنیم.
- همچنان که به یادگیری ادامه می‌دادم. هرگاه فرصت می‌شد، در سمینارها یا دوره‌های آموزشی «موفقیت» شرکت می‌کردم. ازجمله تاثیرگذارترین آن‌ها می‌توانم به کارگاه‌های استاد محمود معظمی اشاره کنم. هرقدر جلوتر می‌رفتم بیشتر احساس می‌کردم که باید از اول شروع کنم. پس تصمیم گرفتم تا آموخته‌هایم را اجرائی کنم. شاید شما هم با من موافق باشید که راه‌اندازی یک کسب‌وکار یکی از ترسناک‌ترین کارهای دنیاست. مطمئنا راه‌حل غلبه بر هر ترسی، داشتن شجاعت است و شجاعت را می‌توان این‌گونه معنی کرد: «بترس، تمام جوانب را به‌خوبی بررسی و اقدام کن».
- کارم را مجددا شروع کردم. سخت بود اما شروع کردم. هم‌اکنون که این کتاب را می‌نویسم، به لطف خدا به موفقیت‌های خوبی رسیده‌ام. وقتی کتاب‌های موفقیت را می‌خوانم، علاقه بیشتری پیدا می‌کنم تا آموخته‌هایم را به دیگران بیاموزم. از خداوند سپاس‌گزارم که این فرصت را در اختیارم گذاشت.
- بی‌شک، بهره‌مند بودن از یک زندگی عالی و کامل حق طبیعی هر فردی است. هدف من از نوشتن این کتاب تقویت حس اعتمادبه‌نفس در خواننده است به‌طوری‌که بتواند اولویت‌ها و ارزش‌های واقعی زندگی‌اش را بشناسد و باپشتکار در مسیر دستیابی به آن‌ها گام بردارد. من مشتاقم به شما کمک کنم تا طرز تفکر درست را برگزینید. بیشتر به توانایی‌های وجودتان پی ببرید، آن‌ها را پرورش دهید

و به همان انسانی تبدیل شوید که به معنای واقعی لیاقتش را دارید. چرا مطمئن هستم به کارگیری این روش‌ها تغییرات روبه رشد و مثبتی در زندگی‌تان پدید می‌آورد؟

زیرا مطالب این کتاب، در واقع نکات کاربردی عنوان شده در مقالات، دوره‌های آموزشی و چندین کتاب پر فروش دنیا در زمینه موفقیت و بهبود فردی است. بیشتر این مطالب آزموده شده و برگرفته از دانش و تجربیات افراد موفق دنیاست.

وجه تمایز این کتاب با کتاب‌های مشابه این است که این کتاب یک دستورالعمل کامل است. در واقع محتوای این کتاب، برای سرگرمی شما نوشته نشده! مطالب کتاب شامل نکات و کارهای عملی است که می‌توانید بیاموزید، با مداومت اجرا کنید و به موفقیت‌های بزرگ در هر گوشه از زندگی‌تان دست پیدا کنید.

همچنین در هر بخش کتاب، داستان‌ها و نقل قول از افراد بزرگ دنیا را آورده‌ام تا در موقع خواندن، ذهنتان ارتباط عمیق‌تری با موضوع برقرار کند. عناوین را طوری انتخاب کرده‌ام که به واسطه تصویرسازی‌شان با واژه‌ها، در ذهنتان بماند. به عبارت بهتر به ذهنتان بچسبید. همچنین مطالب مهم را جهت یادآوری در آخر فصل تکرار کرده‌ام.

موضوع فصل اول اهمیت نوشتن لوحه‌های طلا (اهداف) است. لوحه‌هایی که مانند قطب‌نما به شما کمک می‌کنند تا مسیر درست موفقیت را بیابید، در آن قرار بگیرید و با پشتکار به پیش بروید. توصیه می‌کنم این فصل را چندین بار بخوانید. کارهای عملی و تمرینات را به دقت انجام دهید.

چطور یک نوظافتچی ساده توانست جراحی ماهر شود؟ بزرگ‌ترین راز نوابغ تاریخ چیست؟ حقیقت ناب زندگی چیست؟ پیشنهاد می‌کنم فصل دوم را با تفکر و تعمق بیشتری بخوانید. حتما برای خود «دفترچه خوشبختی» را تهیه کنید.

در فصل سوم در مورد اهمیت عدد ۹۶۰ در مسیر رسیدن به موفقیت با شما سخن می‌گویم.

درواقع اهمیت این موضوع فرق میان افراد فوق موفق و افراد شکست خورده را به خوبی نمایان می‌کند. زمان منبعی ضروری و غیرقابل جایگزین برای رسیدن به هر هدفی است. در ادامه فصل یاد می‌گیرید که باید ارزش‌هایتان را مشخص کنید و فقط روی آن‌ها کار کنید. به خاطر بسپارید، از زمانتان مانند یک گنج بزرگ محافظت کنید.

در فصل چهارم کتاب، به بررسی توانایی و تولیدات ذهن می‌پردازم. هرروز هزاران فکر به ذهن ما خطور می‌کنند. افکار ما مسبب به وجود آمدن اعمال ما هستند. اعمال ما منجر به نتایجی می‌شوند که در زندگی با آن‌ها روبرو هستیم. اگر به همان طرز تفکر قبلی‌مان ادامه دهیم، بی‌شک به همین دستاوردهای امروزمان می‌رسیم. بهترین شیوه برای تغییر افکار، تمرکز بر افکار مثبت، پرورش و حراست از آن‌هاست.

موضوع فصل آخر «عادت» است. همه ما مخلوقاتی هستیم که بر طبق عادت‌هایمان زندگی می‌کنیم به قول استفان کاوی؛ «پیروزی هم مانند شکست یک عادت است و موفقیت پایدار زمانی حاصل می‌شود که رشته‌ای از الگوهای اساسی و کامل را بی‌وقفه به کارگیریم». انتخاب‌های کوچک روزانه عادت‌های بزرگ زندگی را به وجود می‌آورند.

خواندن این کتاب چقدر طول می‌کشد؟

چنانچه روزی یک ساعت وقت به مطالعه این کتاب اختصاص دهید، می‌توانید در حدود ۱۰ روز خواندن کتاب را به اتمام برسانید. زیر مطالب مهم آن خط بکشید و هر مطلب مکمل مهمی که به ذهنتان رسید را حاشیه‌نویسی کنید. درعین حال توصیه می‌کنم برای انجام کارهای عملی هر فصل، زمان بیشتری اختصاص دهید. درواقع تا زمانی که کارهای عملی فصل قبل را انجام ن داده‌اید، به سراغ فصل بعد نروید. همه ما می‌توانیم تصمیم بگیریم که به انتخاب و سلیقه خودمان زندگی کنیم و خبر خوب این است که هنوز وقت این کار را داریم. پس بیایید تا باهم شروع کنیم.

فصل اول

لوحه‌های طلا

فصل اول - پنج راز میخکوب کردن موفقیت

حالت اول: فرض کنید از شما خواسته شده برای اولین بار در پشت سبد بسکتبال بایستید و توپ را به داخل سبد بیندازید. به تنهایی وارد زمین بسکتبال می شوید، سالن نیمه تاریک است و شما به سختی می توانید سبد را ببینید. همچنین از شما خواسته می شود که در فاصله تقریباً زیادی از سبد بایستید. در عین حال بی نهایت توپ برای پرتاب در اختیارتان گذاشته می شود. فراموش نکنید، هیچ تجربه ای از بازی بسکتبال ندارید. با وجود تمام این شرایط، شروع به پرتاب توپ ها می کنید پس از چندین پرتاب هیچ توپی وارد سبد نمی شود اما همچنان ادامه می دهید. بعد از پرتاب های بیشتر احساس می کنید کمی در کارتان بهتر شده اید. توپ ها یکی پس از دیگری به سبد نزدیک تر می شوند.

نکته اینجاست همین طور که به پرتاب ها ادامه می دهید، حتی اگر با بسکتبال آشنا نباشید، حتی اگر از یک خانواده ثروتمندی نباشید یا هیچ مدرک تحصیلی نداشته باشید، زیاد طول نمی کشد که توپ را وارد سبد می کنید. به همین سادگی! در واقع هر بار که توپ را پرتاب می کنید، توپ از دفعه قبل بهتر و به هدف نزدیک تر می شود. به این موضوع (مکانیسم خود اصلاح گر دیسایبرنتیک) می گویند.

در واقع مغزتان هر دفعه که چیزی را مورد آزمایش قرار می دهد کمی در آن بهتر می شود و با تکرار و مداومت، هوشمندانه تر رفتار می کند. بنابراین با تمرین مدام (حتی در شرایط سخت) راه صحیح پرتاب به داخل سبد را پیدا می کند و در آخر موفق می شود.

حالت دوم: فرض می کنیم شما یک بسکتبالیست حرفه ای هستید با تمرین و استفاده از یک مربی، مهارت ها و تخصص کافی را کسب کرده اید. هوشیار، سرزنده و دارای آمادگی جسمانی بالایی هستید و نکته مهم اینکه؛ تمام سالن به طور کامل روشن است. در فاصله تقریباً زیادی از سبد قرار می گیرید. این بار چقدر طول

فصل اول - پنج راز میخکوب کردن موفقیت

می‌کشد تا توپ را وارد سبد کنید؟ بدیهی است که خیلی سریع‌تر از دفعه قبل. حرف من این است: «شما می‌توانید سرعت به هدف زدنتان را خیلی بالا ببرید». در حالت اول شاید چند ماه طول بکشد تا بتوانید توپ را داخل سبد بیندازید. اگر هدف برایتان واضح و روشن باشد. مدام در حال به‌روزرسانی اطلاعات و مهارت‌هایتان باشید، بیاموزید و آموخته‌هایتان را به کار ببندید و مرتب تمرین کنید، در مدت‌زمان کمتری نسبت به حالت اول توپ را وارد سبد می‌کنید. اگر از من بپرسید راز پیروزی افراد موفق چیست؟ پاسخ من این است؛ مطمئنم کل افراد موفق دنیا همین‌گونه در مورد اهدافشان رفتار می‌کنند. در واقع هدف برای آن‌ها واضح و روشن است. در مسیر دستیابی به هدفشان، می‌آموزند، آموخته‌هایشان را اجرا می‌کنند. با پشتکار ادامه می‌دهند تا موفقیت را به آغوش بکشند.

- نکته:

درک عمیق و به کار بستن این موضوع یعنی رسیدن به هدف. به همین سادگی!

- به خاطر بسپارید: مغزتان هر دفعه که چیزی را مورد آزمایش قرار می‌دهد کمی در آن بهتر می‌شود و با تکرار و مداومت، هوشمندانه‌تر رفتار می‌کند. بنابراین با تمرین مدام (حتی در شرایط سخت) راه صحیح پرتاب به داخل سبد را پیدا می‌کند و در آخر موفق می‌شود.

فشنگ‌های بدون باروت

ادوین سی بارنز بسیار علاقه‌مند بود که هم پای تجاری مخترع بزرگ توماس ادیسون شود. روزی که ادوین از قطار ایستگاه ارینج واقع در ایالت نیوجرسی

فصل اول - پنج راز میخکوب کردن موفقیت

آمریکا پیاده شد بیشتر به یک ولگرد شبیه بود، اما افکاری بس بزرگ در سر داشت! یک‌راست روانه دفتر کار ادیسون شد و خواسته درونی‌اش را با او در میان گذاشت. ادیسون تحت تاثیر اشتیاق وافر این مرد جوان قرار گرفت و پیشنهاد کمک به او را پذیرفت. ادوین همیشه در رویاهایش خود را هم پای تجاری ادیسون دیده بود. پنج سال گذشت و حال زمان آن فرارسیده بود که تغییری بس شگرف در زندگی‌اش رخ دهد. ادیسون به‌تازگی یک ماشین اداری جدید ساخته بود موسوم به ماشین «دیکته ادیسون». فروشندگان اشتیاق چندانی به فروش این دستگاه از خود نشان نمی‌دادند و تصور می‌کردند که فروش آن کار ساده‌ای نیست. بارنز که دید فرصت خوبی در اختیارش قرار گرفته، پذیرفت که عهده‌دار توزیع دستگاه شود. ادیسون قراردادی مبنی بر توزیع و فروش دستگاهش در سرتاسر ایالت با وی منعقد کرد. بارنز در این کار بسیار موفق شد. او به ثروت هنگفتی دست پیدا کرد و سرانجام به آرزوی دیرینه‌اش یعنی برقراری شراکت کاری با توماس ادیسون رسید.

• نکته:

باید نسبت به هدف خود جاه‌طلب باشید وگرنه هیچ‌وقت به آن دست نمی‌یابید. باید یاد بگیرید که «هدف شما، مهم‌ترین کار زندگی شماست».

بی‌صبرانه و دیوانه‌وار نسبت به اهداف خود حس فوریت داشته باشید. اغلب ما نمی‌دانیم از چه شهامت قدرتمندی برخورداریم. حقیقت این است که همه ما تمام منابع لازم را برای دستیابی به اهدافمان در اختیار داریم. اما اگر اقدام نکنیم، در حقیقت اجازه نداده‌ایم که این منابع در خدمتمان قرار گیرند.

فصل اول - پنج راز میخکوب کردن موفقیت

ماهی گیر و ماهی تابه کوچک

طرح‌ها و نقشه‌های کوچک برای خود در نظر نگیرید زیرا سبب تحریک شما نمی‌شود. نقشه‌های بزرگ طرح‌ریزی کنید، هدف‌هایی بلند داشته باشید، توام با امید و کار سخت.

«دانیل برنهام، نویسنده»

ماهیگیری بود که هر بار ماهی بزرگی صید می‌کرد، آن را دوباره به رودخانه برمی‌گرداند و فقط ماهی‌های کوچک را نگه می‌داشت. فردی این رفتار غیرمعمول ماهی گیر را دید و از او پرسید: چرا چنین کاری می‌کنی؟ ماهیگیر جواب داد: چون «ماهی تابه کوچکی دارم».

به نظرم بیشتر مردم این کار را می‌کنند. آن هانمی خواهند ماهی تابه‌شان را بزرگ کنند یعنی نمی‌خواهند طرز فکر و باورشان را گسترش دهند.

• نکته:

اهداف بزرگ و مهم در سر پیروانید. وقتی می‌دانید که اهدافتان مهم است، سخت‌تر کار می‌کنید و در نتیجه شانس شما هم برای موفقیت و دستیابی به اهدافتان افزایش می‌یابد.

خطر بزرگ!

برای خیلی‌ها خطر بزرگ‌تر این نیست که هدفشان بیش‌ازحد بالاست و به آن نمی‌رسند، بلکه این است: «اهدافشان بیش‌ازحد کوچک است و به آن‌ها دست می‌یابند».

«میکل آنژ، پیکر تراش ایتالیایی»

فصل اول - پنج راز میخکوب کردن موفقیت

حقیقت این است که بیشتر مردم به هدفی که توانایی رسیدن به آن را دارند حتی نزدیک هم نمی‌شوند. تمام انسان‌ها بیشتر از آنچه تصور می‌کنند توانا هستند. این واقعیتی بزرگ است که بیشتر مردم از آن غافل‌اند. دانشمندان بر این باورند که انسان‌ها حداکثر ۱۵ درصد توانایی‌های درونی‌شان استفاده می‌کنند.

- نکته:

داشتن هدف سخت روشی ایده آل برای کمک به مردم در شناخت توانمندی‌های درونی‌شان است.

بعد از یادگیری فنون نوشتن اهداف شروع به این کار کردم، بعد از یک سال هیچ اتفاق چشم‌گیری در زندگی‌ام رخ نداد. به دنبال یک دلیل اساسی می‌گشتم تا اینکه کتابی خواندم که در آن نوشته بود: «تعیین اهداف کوچک، بزرگ‌ترین اشتباهی است که مردم مرتکب می‌شوند» فهمیدم که داشتن اهداف کوچک خلاقیت و تفکر آدمی را به‌طور کامل به راه نمی‌اندازد.

انگار تازه متولدشده بودم. به سراغ دفترچه اهدافم رفتم و نگاهی به اهدافم انداختم، دفترچه را پاره کردم و آن را دور انداختم. از آن روز اهداف بزرگ، قابل دسترس و واقع‌بینانه را برگزیدم و همیشه خودم را برای رشد و توسعه آن‌ها متعهد می‌دانم. فکر می‌کنم همین که در وجودمان نیاز به چنین رشدی را تشخیص دهیم جسارت و جرات زیادی می‌خواهد، چه برسد به گذر از مفاهیم و ذهنیت‌های قدیمی که در خودداریم و رسیدن به ذهنیتی بزرگ‌تر. من هرکسی را که در این مسیر باشد تشویق می‌کنم در هر مرحله‌ای که باشد.

برای خواندن مقالات جدید و آموزش‌های رایگان موفقیت، می‌توانید عضو سایت www.zendegienab.com شوید.

فصل اول - پنج راز میخکوب کردن موفقیت

اشتباه بزرگ، نداشتن هدف سخت

فقط اهداف سخت می‌تواند فعالانه شمارا درگیر کند. وقتی هدفی دشوار برای خود تعیین می‌کنید، بهترین فرصت دستیابی به هدف را برای خود به وجود آورده‌اید. «مارک مورفی، نویسنده کتاب هدف‌های سخت»

اجازه دهید غول خفته درونتان بیرون بیاید و بازی کند. اجازه دهید کمی راحتی و آسایشتان به هم بخورد. اگر همه انواع مهارت‌ها، منابع یا توانایی‌های موجود در جهان را در اختیار داشتید چه کار می‌کردید؟ اجازه دهید تا افکارتان به جریان درآید. به هیچ‌وجه درباره توانایی‌هایتان و یا شکست‌هایتان برای داشتن یا دست یافتن به هر آنچه در ذهنتان تصور می‌کنید، پیش‌داوری نکنید.

در هر جنبه از زندگی‌تان بزرگ‌ترین و شجاعانه‌ترین هدف خود را بنویسید هدف سخت و بزرگ همه تمرکز شمارا به خود جلب می‌کند و شمارا در تلاش برای دستیابی مصمم‌تر می‌کند.

مارک مورفی معتقد است: «تا آنجا که ممکن است هدف خود را دشوار کنید و اهدافی تعیین کنید که برای رفاه دائمی شما واقعا حیاتی است. اهداف بلندپروازانه، فعالانه شمارا درگیر کرده و بر ذهن تسلط می‌یابند».

• به خاطر بسپارید:

۱- زمانی می‌توانیم به اهداف بزرگ زندگی‌مان برسیم که اهدافی سالیانه را برای خود تعریف کرده باشیم.

۲- زمانی می‌توانیم به اهداف سالیانه خود برسیم که به اهداف ماهانه خودمان رسیده باشیم.

۳- زمانی می‌توانیم به اهداف ماهانه خود برسیم که انجام کارهای مهم روزانه را

فصل اول - پنج راز میخکوب کردن موفقیت

تبدیل به عادت کنیم. (در فصل پنجم به طور کامل به این موضوع می پردازم)

• نکته:

وقتی که اهداف بزرگ زندگی مان محقق می شوند به این معنی است که اهداف کوچک خودبه خود برآورده شده اند.

موتور محرک موفقیت

انگیزه باعث می شود، قدم اول را بردارید. عادت باعث می شود، به حرکت خود ادامه دهید.

«جیم ران نویسنده کتاب دوازده ستون موفقیت»

انگیزه قوی ترین نیروی محرکی است که ما را در مسیر موفقیت روبه جلو می برد و پررنگ ترین عامل برای پیشرفت و موفقیت ما به حساب می آید. همچنین بهمانند شور و اشتیاقی است که ابتدا احساس و سپس عمل انسان را ترغیب به حرکت می کند. انگیزه می تواند بهمانند ابزاری قدرتمند انسان را مجاب و متقاعد کند تا اهدافش را دنبال کند و در یک کلام انگیزه و اشتیاق، نیرویی است که می تواند باعث دگرگونی های عظیم در زندگی مان شود.

• نکته:

انگیزه شما ارتباط مستقیم با مطالب ورودی به مغزتان خصوصا در اولین ساعات روز دارد پس در ابتدای روز حداقل نیم ساعت به مطالعه مطالب موفقیت و کتاب های الهام بخش بپردازید.

فصل اول - پنج راز میخکوب کردن موفقیت

دوختن زمین و آسمان به هم!

هرگز هیچ چیز بزرگی بدون اشتیاق به دست نیامده است.
«رالف والدو امرسون، نویسنده»

علاقه احساسی قوی و نیرومند است. در زبان یونانی به معنای الهام گرفتن از یکی از خدایگان است. اشتیاق وقتی است که شما برای چیزی هیجان زیادی دارید. آیا دیده‌اید افرادی را که در زندگی‌شان وقتی عاشق موضوعی هستند، چطور روز و شب در پی دستیابی به آن تلاش می‌کنند؟ با چه انرژی و اشتیاقی کار می‌کنند؟ انگار زمان برایشان بی‌معناست، انگار شب و روز برایشان فرقی ندارد. اپرا وینفری، ثروتمندترین آفریقایی - آمریکایی تبار است که در قرن بیستم شناخته شده. او بی‌شک الگوی بزرگی برای همه مردم است. به گفته مقالات بسیاری در مجلات مختلف، او تاثیرگذارترین زن دنیا است و این موضوع چیز کمی نیست. او کودکی سختی داشته و توانسته است بر تمام مشکلات غلبه کند اینجا هم می‌توانید بذر عشق او را در کودکی‌اش مشاهده کنید. مادر بزرگش می‌گفت: «هیچ تعجب نمی‌کنم که او کار در رسانه را انتخاب کرد». از وقتی دهان به حرف زدن گشود روی صحنه بود. با عروسک‌هایش مصاحبه می‌کرد، با کلاغ روی پرچین مصاحبه می‌کرد. یعنی از همان کودکی تمرین می‌کرد که چگونه جلوی جمع سخنرانی کند. او می‌تواند الگوی بزرگی برای ما باشد. قطعاً او استعدادهای خدادادی و علایقش را دنبال کرده و همه در برنامه‌ی تلویزیونی‌اش دیده‌اند که چه شور و شوق متفاوتی دارد. او ثابت کرده است که می‌توانید کاری را بکنید که عاشقش هستید. می‌توانید بی‌نهایت پول درآورید و می‌توانید در دنیا کارهای خیر بی‌شماری انجام دهید.

- به خاطر بسپارید: اشتیاق اغلب با خود، ترس هم به همراه دارد. اگر در کاری

فصل اول - پنج راز میخکوب کردن موفقیت

که انجام می دهید، ترستان آمیخته با هیجان است تردید ندارم که این همان هدفی است که باید به آن بچسبید.

• نکته:

انسان می تواند ریشه علایقش را در کودکی جستجو کند در دوران کودکی و بلوغ علایق آدمی شکل می گیرند.

چرا مردم کارهایی را که دوست دارند انجام نمی دهند؟

آیا همه می توانند به اهدافشان برسند یا حتی از آن فراتر روند؟ بله می توانند.

آیا همه به اهدافشان می رسند یا از آن فراتر می روند؟ خیر

چه چیز باعث می شود، موفقیت فردی از فرد دیگر بیشتر شود؟

در زندگی چرا یک نفر ثروتمند و است و دیگری فقیر؟ چرا یکی در ترس و

اضطراب به سر می برد و دیگری سرشار از اعتماد به نفس است؟

چرا یک نفر در کار و تمام زندگی اش نابه‌ای مثال زدنی است و دیگری فردی

عادی با کلی مشکلات؟ دکتر آن رونان «محقق و مدرس بهبود فردی» توضیح

می دهد: «باید به درون خود بروید و مدتی را در سکوت محض آنجا بگذرانید».

می دانم که در دنیای پرهیاهوی امروز اغلب مردم به چنین کاری عادت ندارند، اما

لازم است که این کار را بکنید. در آن سکوت به این بیندیشید که دوست دارید

برای موفقیت خود، دست به چه کاری بزنید؟ در اوقات فراغت خود چه کار کنید و

سوال مهم تر؛ در کودکی دوست داشتید (وقتی بزرگ شدید) چه کار کنید؟ چه کاری

بود که واقعا به انجام آن افتخار می کردید؟

خانم رونان ادامه می دهد، وقتی به این چیزها فکر می کنید، کم کم یک سری

موضوعات مهم برایتان روشن می شود و آنگاه است که درمیابید چه کاری را واقعا

دوست دارید. پس از خود پرسید چه می خواهید تا شور و شوق لازم خودبه خود در

فصل اول - پنج راز میخکوب کردن موفقیت

شما پیدا شود. سپس برای قرار گرفتن در مسیر دستیابی به آن برنامه‌ریزی کنید.

هیچ وقت برای دنبال کردن هدفت پیر نیستی!

دیانا نایاد، شناگر آمریکایی، اولین شناگری بود که از کوبا تا ایالت جنوبی فلوریدای آمریکا را بدون محفظه ضد کوسه شنا کرد. خانم دیانا نایاد در شصت و چهار سالگی فاصله یک صد و هفتاد و هفت کیلومتری از «همینگوی مارینا» در هاوانا تا «کی وست» فلوریدا را طی پنجاه و سه ساعت شنا پیمود. خانم نایاد به کسانی که به استقبالش رفته بودند گفت:

اول: هرگز تسلیم نشوید.

دوم: هیچ وقت برای دنبال کردن اهدافتان زیادی پیر نیستید.

دیانا نایاد، در طی مسیر شنا مجبور بود برای حفاظت خود از گزند عروس‌های دریایی سمی با مایوی سرتاسری، ماسک، دستکش و کفش‌های مخصوص شنا کند. او همچنین کرم مخصوصی را برای دور نگاه داشتن این جانوران دریایی به صورتش مالید اما طی شنا، بخشی از ماسک او موجب پارگی دردهانش شده بود. این پنجمین تلاش خانم نایاد برای شنا از هاوانا تا کی وست است. او قبلا در سال‌های ۱۹۷۸، ۲۰۱۱ و ۲۰۱۲ سعی کرده بود این مسیر را شنا کند. او این کار را رویای زندگی‌اش می‌دانست.

همه تخم مرغ‌هایت را در یک سبد بگذار!

دکتر آلبرت و دکتر شارلوت بوهرلر از موسسه روانشناسی «ونیا» طی تحقیقاتی که روی دویست زن و مرد موفق و مشهور داشتند به این نتیجه رسیدند که در زندگی همه این افراد موفق، تمرکز بر یک هدف کاملا مشخص باعث موفقیتشان بوده. همه ما با کارکرد ذره‌بین آشنایی داریم.

فصل اول - پنج راز میخکوب کردن موفقیت

در روز آفتابی هنگامی که نور ذره‌بین را بر روی تکه کاغذی متمرکز می‌کنید، کاغذ آتش می‌گیرد. این آتش حاصل تمرکز است اگر نور را متمرکز نکنید هیچ آتشی درست نمی‌شود. تمرکز به معنی معطوف کردن توجه آدمی است. این امر کاملاً بدیهی است که بر هر چیزی متمرکز شوید آن را به‌سوی زندگی خود می‌کشانید و تجربه‌اش می‌کنید. یکی از مهم‌ترین و کارآمدترین شیوه‌ها، تمرکز بر روی بزرگ‌ترین هدف است. چراکه این کار ذهن را بر یک تفکر ثابت می‌کند و آن را در مرکز توجه قرار می‌دهد. یکی از موضوعاتی که همیشه از آن دفاع می‌کنم و هم در کتاب هم در فیلم آموزشی تاکید کردم این است که:

«کلید موفقیت شما در پی‌ریزی یک هدف مشخص و بزرگ است. شما باید هدفی را دنبال کنید که بیشترین علاقه را به آن دارید و روز و شب در فکر آن هستید».

- به خاطر بسپارید: اگر ذهنتان سرشار از اهداف و ایده‌های بسیار باشد، باید از همین‌الان فاتحه موفقیت را بخوانید. برای موفقیت کامل باید بر یک هدف بزرگ تمرکز کنید. هدفی که بازتاب خواسته قلبی شماست.

سه لوحه طلایی

اولین لوحه: کنترل مواردی که شما را از هدفتان دورنگه می‌دارد. قبل از اقدام برای به دست آوردن موهبت دلخواه، باید ذهن و زندگی‌تان را خالی کنید. در ابتدا باید فهرستی از موقعیت‌ها، کارهای غیرضروری و روابطی که شمارا از مسیر اهدافتان دور می‌کند تهیه کنید. اکثر ما از صبح تا شب درگیر امور و شرایط و مسائل غیر دلخواه زندگی‌مان می‌شویم و تمام وقت و انرژی ذهنی‌مان را صرف آن‌ها می‌کنیم. لازم است آن‌ها را بشناسیم و کنترل یا حذفشان کنیم.

فصل اول - پنج راز میخکوب کردن موفقیت

کار عملی:

توصیه می‌کنم قبل از نوشتن اهدافتان موارد زیر را به کار ببندید.

۱- حذف یا کاهش روابط با:

- افراد بدبین و کوتاه‌نظر
- افراد با افکار منفی و مخرب و دارای ذهنیت خطرناک ترس و تردید
- افرادی که مدام به گالیه و انتقاد می‌پردازند
- افرادی که از اشتباه کردن می‌ترسند

کار عملی:

۱. در طول روز لحظاتی را در آرامش کامل بنشینید و فکر کنید کدام روابط غیرضروری در زندگی‌تان وجود دارد که وقت بسیاری از شما می‌گیرد و هیچ نکته مثبتی برای شما به بار نمی‌آورد. آن‌ها را بنویسید و به‌مرورزمان حذف کنید یا کاهش دهید.

فواید بیشتر این فهرست:

- ۱) انرژی‌های منفی، مخرب و محدود را تا حدود بسیار زیادی از خود دور می‌کنید.
- ۲) ذهن‌تان را از هرج‌ومرج و آشفتگی پاک می‌کنید و برای تمرکز بر جوانب مثبت زندگی‌تان آماده می‌شوید.

• نکته:

درعین حال روابط خود را با افراد موفق اطرافتان گسترش دهید. به‌هرحال شما تصمیم گرفته‌اید موفق‌تر شوید و باید از همین حالا یاد بگیرید با افراد موفق ارتباط برقرار کنید.

۲. حذف کارهای غیرضروری: شما بایستی دست‌کم به مدت یک ماه تمام کارهایی

فصل اول - پنج راز میخکوب کردن موفقیت

که در طول شبانه‌روز انجام می‌دهید را یادداشت کنید. با این روش از کارهای بیهوده و غیرضروری که ناخودآگاه و از روی عادت انجام می‌دهید مطلع می‌شوید. می‌توانید آن‌ها را حذف کرده و به‌جایشان فعالیت‌ها و کارهای سازنده در جهت رسیدن به اهدافتان را بنویسید.

دارن هاردی در کتاب «اثر مرکب» عنوان می‌کند: «اگر می‌خواهید از جایی که هستید به‌جایی که می‌خواهید باشید برسید، نقطه شروعتان باید آگاهی از انتخاب‌هایی باشد که شمارا از هدف مدنظرتان دور می‌کنند. باید درباره هر انتخابی که امروز می‌کنید آگاه باشید تا بتوانید برای حرکت روبه‌پیشرفت، شروع به انتخاب‌های هوشمندانه‌تری کنید».

از شما می‌خواهم اقداماتی را شناسایی کنید که به هدفتان مربوط است و بعد اطلاعات مربوط به آن‌ها را ثبت کنید. به‌طور مثال؛ اگر تصمیم گرفته‌اید از شر بدهی خلاص شوید، باید هر یک‌تومانی را که از جیبتان خارج می‌شود را ثبت کنید. فقط کافی ست یک دفترچه و خودکار همواره همراهتان باشد. این فرآیند مجبورتان می‌کند تا درباره تصمیم‌گیری‌های ناخودآگاه خود که باعث دور ریختن پولتان می‌شود، آگاهی یابید. در نتیجه به کنترل و یا حذف بسیاری از این تصمیمات نادرست می‌پردازید.

دومین لوحه: تشکر از خداوند

شما برای موفقیت در تمام مراحل زندگی‌تان نیاز دارید که قانون شگفت‌انگیز شکرگزاری را به کار ببندید. بسیاری از مردم از قانون درست شکر گذاری غافل هستند، آن‌ها مرتب می‌گویند: «باینکه فقیرم یا چیزی در بساط ندارم اما باز شکرگزار خداوند هستم». چنین اشخاصی فقط بایان کلمات شکرگزاری از خداوند شاکرند و هیچ اشاره‌ای به نعمت‌های خداوند و سپاس از نعمت‌هایش ندارند. قبل

فصل اول - پنج راز میخکوب کردن موفقیت

از نوشتن اهداف و برنامه‌هایتان و هر آنچه در زندگی می‌خواهید به آن دست پیدا کنید. باید یاد بگیرید که شکرگزار خداوند باشید. مشکل بسیاری از ما این است که فقط کمبودها، مشکلات و کاستی‌های زندگی‌مان را می‌بینیم و بعد می‌گوییم خدا را شکر، این که شکرگزاری نیست!

- به خاطر بسپارید: شکرگزاری به آن معنا نیست که نداشته‌هایمان با حسرت بنگریم و بعد بگوییم که ما شاکر خداوند هستیم. قانون درست شکرگزاری تمرکز برداشته‌ها با احترام و تشکر از خداوند بابت داشتن آن‌ها است. شما باید به داشته‌هایتان بنگرید و بابت آن‌ها شکرگزار خداوند باشید.

کار عملی:

اکنون در دفتر خود تمامی نعمت‌ها و موهبت‌هایی که خداوند به شما عطا کرده را بنویسید و بابت آن‌ها شکرگزار باشید. این موهبت‌ها می‌تواند استعدادها، مهارت‌ها، توانایی‌ها، دوستان خوب، خانواده، اموال، سلامتی، خوشبختی و پیشرفت‌هایتان و یا هر چیز نشاط‌آور دیگری باشند.

کاترین پاندر نویسنده کتاب «قانون توانگری» عنوان می‌کند: «هر موهبتی آن قدر ارزش دارد که بخواهید به خاطرش شکرگزار خداوند باشید. این عمل به‌ظاهر ساده شکرگزاری، قدرت سحرآمیزی دارد. زیرا واژه‌های حاکی از سپاس‌گزاری نوعی انرژی خاص را آزاد می‌کنند که بسیار موثر و قدرتمند است. شکرگزاری به درگاه خداوند نیروهای پویای برکت و موهبت را آزاد می‌کند».

- نکته:

خداوند از شاکر بودن بندگانش لذت می‌برد به آن‌ها بیشتر می‌بخشد. من دفترچه‌ای مخصوص شکرگزاری تهیه کرده‌ام و هر شب قبل از خواب ۳ تا ۵

فصل اول - پنج راز میخکوب کردن موفقیت

موردی که بابت آن‌ها شکرگزار خداوند هستم را می‌نویسم. حتی اگر آن چیز، بالش زیر سرم باشد! همچنین یک مورد برای قدرانی از پدر و مادرم می‌نویسم و در انتها بابت انجام و برآورده شدن اهداف فردا، پیشاپیش از خداوند تشکر می‌کنم.

کار عملی:

۱. هر شب حداقل به سه مورد از نعمت‌هایی که خداوند در اختیارتان قرار داده فکر کنید. بابت آن‌ها از خداوند تشکر کنید. دفتری تهیه کنید و آن موارد را یادداشت کنید. با این کار تمرکز شما برداشته‌هایتان بیشتر می‌شود.

- در دفترتان یک مورد قدرانی و تشکر از پدر و مادرتان (حتی اگر در قید حیات نیستند) بنویسید.

۲. دفترچه کوچکی جداگانه تهیه کنید و هر شب یک مورد قدردانی و تشکر از همسرتان را در آن بنویسد با این کار بر جنبه‌های مثبت او بیشتر تمرکز می‌کنید. روز تولدش این دفترچه را به او بدهید تا بخواند. اگر هزاران بار بیشتر از قبل عاشق شما شد، تعجب نکنید.

لوحه سوم: نیروی سحرآمیز نوشتن اهداف دارن هاردی در ادامه عنوان می‌دارد: «فقط به اهدافتان فکر نکنید، آن‌ها را روی کاغذ بنویسید. کمرنگ‌ترین جوهرها از قوی‌ترین حافظه‌ها ماندگارترند». تهیه و ثبت فهرستی از خواسته‌ها بسیار موثر است. هدفی که روی کاغذ نیاورید، صرفاً خیال محض است، همه مردم خیال‌هایی در سردارند. تا وقتی اهدافتان را روی کاغذ ننویسید، آن‌ها اغلب میان بی‌نظمی‌ها، مشکلات و هیجانات ناشی از کارهای روزمره گم می‌شوند.

فصل اول - پنج راز میخکوب کردن موفقیت

به خاطر بسپارید: هر برنامه‌ای که برای آینده‌تان در ذهن دارید، روی کاغذ حک کنید. این نوشته‌های شما همان لوح‌های طلاست به نظرم حتی ارزش آن بیشتر از طلاست، لوحه‌هایی که آینده دلخواهتان را می‌سازد.

از همین حالا دفتري تهیه کنید و اهدافتان را بنویسید. لطفا دقیق، قابل اندازه‌گیری و روشن بنویسید. مطمئن شوید که توصیف‌های شما از هر جهت واضح و دقیق است.

خود من وقتی شروع به اجرای قوانین موفقیت کردم، اهدافم را به سه بخش تقسیم کردم:

۱. اهداف کوتاه‌مدت

۲. اهداف میان‌مدت

۳. اهداف بلندمدت

یاد گرفته بودم که باید تمام اهدافم را با جزئیات کامل بنویسم، ترم آخر مهندسی عمران بودم، در عین حال که باید درس‌ها را تمام می‌کردم دو پروژه کاری راهم باید دنبال می‌کردم. در ابتدا برنامه منسجمی برای درس‌ها نوشتم، از درس‌های سخت و محاسباتی شروع کردم، می‌دانستم باید آن‌ها را بیشتر تمرین کنم. جدولی با تمام جزئیات تهیه کردم. دقیقا نوشتم چند روز در هفته و در چه ساعاتی باید درس بخوانم در پایان هفته نتیجه‌گیری‌هایم را یادداشت می‌کردم. وقتی امتحاناتم تمام شد نتایج عالی بود.

ده برابر درآمد بیشتر، فقط به دلیل داشتن هدف

مارک مک کورمک در کتاب «درس‌هایی که در مدرسه تجارت هاروارد یادتان نمی‌دهند». به تحقیقی در هاروارد اشاره می‌کند که بین سال‌های ۱۹۷۹ تا ۱۹۸۷

فصل اول - پنج راز میخکوب کردن موفقیت

انجام شد. در سال ۱۹۷۹ از دانش‌آموختگان پرسیدند: آیا هدف‌های مکتوب و واضحی برای آینده‌تان دارید که برایشان برنامه‌ریزی کرده باشید؟ نتایج این‌گونه بود:

- ۳ درصد از دانش‌آموختگان هدف‌های مکتوب داشتند.
- ۱۳ درصد هدف داشتند، اما آن‌ها را ننوشته بودند.
- ۸۴ درصد هم هیچ هدف خاصی نداشتند.

در سال ۱۹۸۷ محققان هاروارد به سراغ همین افراد رفتند تا تحقیقاتشان را کامل کنند. با بررسی‌های انجام‌شده، محققان دریافتند که:

- ۱۳ درصدی که هدف داشتند اما ننوشته بودند دو برابر آن ۸۴ درصد افراد بی‌هدف درآمد داشتند.
- ۳ درصدی که هدف‌های نوشته‌شده داشتند، درآمدی ده برابر ۹۷ درصد بقیه داشتند.

سوالات تعیین اهداف:

مارک آلن در کتاب «کسب‌وکار بی‌همتا» می‌نویسد: «آرزوی محض باعث نشد تا جسمی را که داریم بیافرینیم. DNA ما با قصدی پولادین جسممان را آفرید. همین که رسیدن به هدف به قصدی پولادین تبدیل شود، ۹۰ درصد از موانعی که تصور کرده‌اید از میان‌بر می‌خیزند. همچنین آگاهی، نیرو و اراده غلبه بر مابقی ۱۰ درصد را نیز خواهید یافت.»

این سوالات به شما در مشخص کردن اهدافتان کمک می‌کند.

۱. بزرگ‌ترین هدف زندگی من چیست؟
۲. برای غلبه بر مشکلات زندگی چه نقشه‌هایی کشیده‌ام؟
۳. بزرگ‌ترین وظیفه من در مقابل خانواده‌ام چیست؟
۴. بزرگ‌ترین خدمتی که می‌توانم به جامعه کنم چیست؟

فصل اول - پنج راز میخکوب کردن موفقیت

۵. تعریف من از موفقیت چیست؟ چه احساسی نسبت به آن دارم؟
۶. از کجا می‌فهمم که به هدفم رسیده‌ام؟
۷. چه چیز موجب می‌شود در طول مسیر متمرکز باقی بمانم؟
۸. موفقیت را چطور می‌بینیم؟
۹. در کودکی دوست داشتیم چه کار کنیم؟ چه کاری بود که هنوز هم به انجام آن افتخار می‌کنم؟
۱۰. چه دانش، اطلاعات و مهارت‌هایی را برای رسیدن به هدفم باید فراگیرم؟
۱۱. بر کدام موانع باید غلبه کنیم تا به هدفم برسیم.
۱۲. افرادی که به کمک و همکاری آن‌ها نیاز دارم تا به هدفم برسیم، چه کسانی هستند؟

حتما به سوالات پاسخ دهید تا مانند من به قدرت شگفت‌انگیز آن‌ها پی ببرید.

دسته‌بندی اهداف

- تصمیم بگیرید که دقیقا در هر حوزه کلیدی از زندگی‌تان چه می‌خواهید؟
در این مرحله شما باید مهم‌ترین اهدافتان را در زمینه‌های زیر بنویسید:
- ۱- کسب‌وکار
 - ۲- وضعیت مالی و دارایی
 - ۳- وضعیت سلامت جسمانی
 - ۴- خانواده
 - ۵- ارتباط با خدا و مسائل معنوی
 - ۶- سبک زندگی و روابط
 - ۷- یادگیری و کسب مهارت برای پیشرفت
 - ۸- تفریح و مسافرت

فصل اول - پنج راز میخکوب کردن موفقیت

• نکته:

اهداف را مثبت و در زمان حال بنویسید. به طور مثال: ننویسید، من می‌خواهم ۸ کیلوگرم از وزنم را کم کنم. بلکه بنویسید: من در مدت ... روزه وزن ایده آل خودم یعنی ... کیلوگرم می‌رسم.

سیستم وادار کننده

یک مهلت نهایی تعیین کنید. ذهن ناخودآگاه شما این مهلت‌های نهایی را به‌عنوان یک «سیستم وادار کننده» به کار می‌برد تا شما را آگاهانه یا ناخودآگاه در جهت به دست آوردن اهدافتان طبق برنامه سوق دهد. تاکید می‌کنم، اگر اهدافتان به‌اندازه کافی بزرگ هستند، برایشان مهلت‌های مرحله‌به‌مرحله تعیین کنید.

ویژگی‌های هدف

- صحیح بودن هدف (هدف تعیین شده و تعریف شده باشد)
- قابل اندازه‌گیری و ارزیابی باشد. (برای هر هدفی چندین معیار سنجش تعریف کنید. درواقع این کار شما را قادر می‌سازد تا برنامه‌هایتان را ارزیابی کنید.)
- دست‌یافتنی باشد.
- مرتبط با علایق و ارزش‌هایتان باشد.
- حساسیت زمانی داشته باشد. مک داگلاس در کتاب «عادت به موفقیت» می‌نویسد: «هر هدفی یک مدت مشخص دارد؛ یعنی در یک‌زمان معین دنبال می‌شود، اراده‌ای باید وجود داشته باشد که در یک‌زمان خاص این هدف به نتیجه برسد». (برای هدف خود برنامه عملی و زمان‌بندی مناسب طراحی کنید و خود را متعهد به اجرای آن کنید.)
- دارای ترتیب و اولویت باشد.

فصل اول - پنج راز میخکوب کردن موفقیت

ده هدف طلایی من

اهداف	عرصه	آخرین مهلت
۱-		
۲-		
۳-		
۴-		
۵-		
۶-		
۷-		
۸-		
۹-		
۱۰-		

کار عملی:

بعد از تعیین اهدافتان به سوالات زیر پاسخ دهید.

۱. آیا این اهداف خواسته‌های قلبی من است؟
۲. بزرگ‌ترین آرزوهای زندگی من هستند؟
۳. برای رسیدن به آنها چه کارهایی باید انجام دهم؟
۴. از چه لذت‌هایی باید دست بکشم تا وقت بیشتری برای آنها صرف کنم؟
۵. وقتی به اهدافم برسم از زندگی چه لذت‌هایی خواهم برد؟

فصل اول - پنج راز میخکوب کردن موفقیت

۶. وقتی اهدافم تحقق یابند چه سود و فایده‌ای برای اطرافیانم خواهند داشت؟
۷. آیا اهدافم منطبق با ارزش‌های مهم زندگی‌ام هستند؟

- به خاطر بسپارید: با خودتان صادق باشید. فقط و فقط احساسات و اهداف قلبی و ژرف خودتان را بنویسید.

پیشنهاد می‌کنم برای خواندن نکات بیشتر به آدرس زیر مراجعه کنید.

www.zendegienab.com/pointsbook/

در هشت صد متری ساحل

در چهارم ژوئیه سال ۱۹۲۵، فلورانس چادویک تصمیم گرفت به‌عنوان اولین زن در تنگه کاتالینا شنا کند. او پیش‌ازاین بر تنگه انگلیس فائق آمده بود. جهان نظاره‌گر این واقعه بود. چادویک با مه غلیظ و سرمایایی که استخوان را می‌لرزاند با کوسه‌ها به نبرد پرداخت، او در تلاش بود تا به ساحل برود؛ اما هر دفعه که از گوشه چشم‌هایش نگاه می‌کرد فقط می‌توانست مه غلیظی را ببیند که تنگه را احاطه کرده است. وی به خاطر اینکه نمی‌توانست ساحل را ببیند دست از تلاش خود کشید و از آب بیرون آمد. چادویک زمانی که فقط هشت صد متر با ساحل فاصله داشت، ناامید شد. او دست از تلاش کشید، نه به خاطر این که آدم ترسویی بود، اما فقط شرایط موجود باعث توقف وی نشد. او گفت: «بهانه نمی‌آورم، اگر فقط می‌توانستم ساحل را ببینم، ادامه می‌دادم و موفق می‌شدم» دو ماه بعد او به صحنه بازگشت و طول تنگه‌ی کاتالینا را شنا کرد این دفعه به‌رغم هوای نامساعد، در ذهنش هدف داشت و نه فقط این کار را به سرانجام رساند بلکه توانست رکورد مردان را هم بشکند.

مهم‌ترین دلیل موفقیت چادویک این بود که چشم از هدف خود برداشت.

فصل اول - پنج راز میخکوب کردن موفقیت

با چه کسی مشورت می‌کنی؟

مردی سوار بر اسب، می‌خواست از عرض رودخانه‌ای عبور کند. او نمی‌دانست که عمق رودخانه چقدر است و نیز نمی‌دانست که آیا اسبش می‌تواند از رودخانه عبور کند یا ممکن است غرق شود. برای یافتن کمک، نگاهی به اطراف خود انداخت و پسر بچه‌ای را همان نزدیکی‌ها دید. چاره‌ای نداشت جز اینکه از او راهنمایی بگیرد. پسر بچه نگاهی به اسب انداخت و پس از مدتی مکث با اطمینان هر چه تمام‌تر گفت که او و اسبش می‌توانند به راحتی و صحیح و سالم از عرض رودخانه عبور کنند. مرد غریبه در حالی که سوار بر اسبش بود، قدم به رودخانه گذاشت. وقتی به وسط رودخانه رسید ناگهان متوجه عمق زیاد آب شد و چیزی نمانده بود که غرق شود. بعد از آن که توانست به هر زحمتی شده خودش را نجات دهد، فریادکنان به سمت پسر بچه رفت و تهدید کرد که او را به سختی مجازات می‌کند. پسر که هاج و واج مانده بود، مظلومانه جواب داد: «اما قربان، من می‌بینم که اردک‌های من هر روز بدون هیچ مشکلی از این طرف رودخانه به اون طرف می‌روند و خودتون هم دارید می‌بینید که پاهای اردک من کوتاه‌تر از پاهای اسب شماست!»

- به خاطر بسپارید: هرگز! راجع به اهداف و بلندپروازی‌هایتان با افرادی که مثل شما به دنبال موفقیت نیستند، مشورت نکنید. مطمئناً آن‌ها مثل شما تصمیم ندارند از یک زندگی هدفمند و پر شور برخوردار باشند. آن‌ها مثل شما تمرین و پشتکار ندارند و تنها تاجی که به سرتان می‌زنند، با افکار ناقص و باورهای غلط و شاید هم تنگ‌نظری و حسادتشان تمام لوح‌هایتان را پاره‌پاره می‌کنند. زندگی شما هدیه‌ای است که به شما تقدیم شده تا خودتان زندگی‌اش کنید.

فصل اول - پنج راز میخکوب کردن موفقیت

• نکته:

لطفا خودتان باشید و هر هدف و آرزویی که در سردارید و متعلق به وجود خودتان است را مکتوب کنید. هرگز اجازه ندهید دیگران برایتان تصمیم بگیرند. زندگی هر آدمی موهبت خداوند است برای او. چرا آدمی باید اجازه دهد دیگران به جای او این موهبت را تجربه کنند. از شما می‌پرسم چه اشکالی دارد که انسان زندگی‌اش را خودش تجربه کند؟ ممکن است شکست بخورد! خوب خیلی هم خوب است. مگر می‌شود شکست نخورده موفق شد؟

• نکته:

وقتی در حال تهیه فهرستتان هستید به دو نکته مهم توجه کنید:
۱. تنها به خشنودی خداوند فکر کنید.
۲. به رضایت درونی خودتان بیندیشید.

سفر هزار فرسخی هم با گام اول شروع می‌شود

هر عمل سه وجه دارد: ۱- حرکت ۲- اقدام ۳- اجرا

«شکسپیر»

اغلب تفاوت بین افراد موفق و ناموفق، داشتن ایده‌ها، توانایی و استعدادها نیست. مسئله شهامتی است که فرد موفق روی انجام ایده‌هایش نشان می‌دهد. در کتاب «آینده و پیروزی خود را خلق کنید» نوشته برایان تریسی، می‌خوانم که تمام افراد موفق دنیا یک وجه مشترک دارند؛ همه آن‌ها عمل محورند. وقت تلف نمی‌کنند، پیش می‌روند و چیزهای بیشتری را تجربه می‌کنند. شهامت غریزه طبیعی است. داشتن هدف و درک رسیدن به آن به‌تنهایی کافی نیست، شهامت

فصل اول - پنج راز میخکوب کردن موفقیت

عمل لازم است. تنها با عمل کردن می‌توان تمام اهداف و باورها را به حقیقت تبدیل کرد.

پس اگر خواهان موفقیت و زندگی ایده آل خود هستید، لازمه‌ی آن شهامت دست‌به‌کار شدن است. با هر چه که در دست دارید اقدام کنید. قدم اول را بردارید. ضرب‌المثلی چینی هست که می‌گوید؛ «سفر هزار فرسخی هم با گام اول شروع می‌شود».

- به خاطر بسپارید: هدف بدون عمل چیزی جز توهم نیست. اگر فرد هدفی داشته باشد ولی خودش را برای تحقق آن به چالش نکشد، آب از آب تکان نمی‌خورد. مهم نیست هم‌اکنون با چه کمبود امکاناتی روبرو هستید، فقط شروع کنید تا ببینید که خداوند چقدر عالی تمام کمبودها را برایتان جبران و مسیر را برایتان هموار می‌کند.

عملکرد سیستم هدایت خودکار

دکتر ماکسول مالتر روانشناس برجسته می‌نویسد: «بی‌تحرکی و دست روی دست گذاشتن انسان را در مواجهه با مسائل، عصبی و ناتوان می‌کند. همچنین ممکن است منجر به انواع ناراحتی‌های جسمانی و روحی برای فرد شود».

من به افراد بی‌تحرک و کسانی که همواره منتظر موقعیت‌های ایده آل در زندگی‌شان هستند می‌گوییم: «موقعیت را خوب بررسی کنید، جوانب مختلف کار را در نظر بگیرید. عوامل احتمالی اقدامتان را نیز مدنظر داشته باشید، راه درست‌تر را انتخاب کنید و پیش بگیرید». اگر آن قدر صبر کنید و دست روی دست بگذارید تا از نتیجه کار مطمئن شوید، مطمئناً هرگز قدمی بر نخواهید داشت. هر کاری که بکنید ممکن است اشتباه از آب دربیاید ولی هیچ اشتباهی نباید شمارا از پیگیری هدفی

فصل اول - پنج راز میخکوب کردن موفقیت

که دارید بازدارد. هوشیار باشید، هر اشتباهی، تجربه و درس بزرگی در خود دارد.

• نکته:

اشتباه رفتن بهتر از این است که عمری را در نقطه‌ای ثابت بمانید. شما در حال حرکت می‌توانید اشتباهات خود را اصلاح کنید ولی در حالت سکون از سیستم هدایت خودکار شما کاری ساخته نیست.

راه‌های بیشتری را امتحان کنید!

اگر هدف مشخص بشود راه‌های نیل به آن نیز مشخص خواهد شد. فقط بدان ایمان داشته باشید. آن را به ذهن راه دهید و جایگاه ویژه‌ای برای آن در نظر بگیرید. هرآن چه برای موفقیت لازم و ضروری است از قدرت شناخت گرفته تا ابتکار و پشتکار را در خوددارید.

«دکتر ژوزف مورفی، نویسنده کتاب قدرت فکر»

ما در جهانی پر از ایده‌ها و تفکرات و آدم‌های خلاق زندگی می‌کنیم. تمام نواخ دنیا به مشکلات به‌عنوان درسی بزرگ می‌نگرند. شاید این‌گونه بتوان گفت هر مسئله و مشکلی برای انسان به وجود می‌آید، برای پیشرفت و تغییرات اوست. پس هرگاه مشکلی برایتان پیش آمد، در آن دقیق شوید و از خودتان بپرسید چه نکته‌ای در این مشکل نهفته است که می‌تواند به من کمک کند؟ در یک مصاحبه تحقیقاتی، ۹۴ درصد افراد شرکت‌کننده گفتند که: «تعلل و طفره رفتن به شادی آن‌ها صدمه رسانده است».

افراد موفق به سرعت حرکت می‌کنند. زیرا سریع بودن این احساس را به آدمی می‌دهد که همه‌چیز تحت کنترل اوست. با انرژی اقدام کنید و بدانید هر چه قدر کارهای بیشتری انجام دهید یا راه‌های بیشتری را امتحان کنید، تجربه بیشتری را

فصل اول - پنج راز میخکوب کردن موفقیت

کسب می‌کنید. همچنین نیروهای خارق‌العاده درونتان هماهنگ‌تر عمل می‌کنند. در نتیجه نتایج بهتری را به دست می‌آورید. هر چه نتایج عالی‌تر و کامل‌تری را به دست آورید هرچند که کوچک باشد ولی اگر مداوم باشد، موفقیتان تضمین می‌شود.

- نکته:

هرچه راه‌های بیشتری را امتحان کنید، احتمال رسیدن به هدفتان بیشتر می‌شود.

نکات مهم فصل:

۱. اگر از من بپرسید راز پیروزی افراد موفق چیست؟ پاسخ من این است؛ هدف برای آن‌ها واضح و روشن است. در مسیر دستیابی به هدفشان، می‌آموزند، آموخته‌هایشان را اجرا می‌کنند. با پشتکار ادامه می‌دهند تا موفقیت را به آغوش بکشند. درک عمیق و به کار بستن این موضوع یعنی رسیدن به هدف. به همین سادگی!

۲. باید نسبت به هدف خود جاه‌طلب باشید و گرنه هیچ‌وقت به آن دست نمی‌یابید. باید یاد بگیرید که «هدف شما، مهم‌ترین کار زندگی شماست.»

۳. اهداف بزرگ و مهم در سر بیروانید. وقتی می‌دانید اهدافتان مهم است، سخت‌تر کار می‌کنید. در نتیجه شانس شما هم برای دستیابی به اهدافتان افزایش می‌یابد.

۴. داشتن هدف سخت‌روشی ایده آل برای کمک به مردم در شناخت توانمندی‌های درونی‌شان است.

۵. وقتی که اهداف بزرگ زندگی‌مان محقق می‌شوند به این معنی است که اهداف کوچک خودبه‌خود برآورده شده‌اند.

۶. انگیزه شما ارتباط مستقیم با مطالب ورودی به مغزتان خصوصا در اولین

فصل اول - پنج راز میخکوب کردن موفقیت

- ساعات روز دارد. پس در ابتدای روز حداقل نیم ساعت به مطالعه مطالب موفقیت و کتاب‌های الهام‌بخش بپردازید.
۷. انسان می‌تواند ریشه علایقش را در کودکی جستجو کند در دوران کودکی و بلوغ علایق آدمی شکل می‌گیرد.
۸. در عین حال روابط خود را با افراد موفق اطرافتان گسترش دهید. به هر حال شما تصمیم گرفته‌اید موفق تر شوید و باید از همین حالا یاد بگیرید با افراد موفق ارتباط برقرار کنید.
۹. خداوند از شاکر بودن بندگانش لذت می‌برد به آن‌ها بیشتر می‌بخشد.
۱۰. اهداف را مثبت و در زمان حال بنویسید. به‌طور مثال: ننویسید، من می‌خواهم ۸ کیلوگرم از وزنم را کم کنم، بلکه بنویسید: من در مدت ... روزه وزن ایده آل خودم یعنی ... کیلوگرم می‌رسم.
۱۱. هر هدف و آرزویی که در سردارید و متعلق به وجود خودتان است را مکتوب کنید. هرگز اجازه ندهید دیگران برایتان تصمیم بگیرند.
۱۲. وقتی در حال تهیه فهرستتان هستید به دو نکته مهم توجه کنید:
- (۱) تنها به خشنودی خداوند فکر کنید.
- (۲) به رضایت درونی خودتان بیندیشید.
۱۳. اشتباه رفتن بهتر از این است که عمری را در نقطه‌ای ثابت بمانید. شما در حال حرکت می‌توانید اشتباهات خود را اصلاح کنید. ولی در حالت سکون از «سیستم هدایت خودکار» شما کاری ساخته نیست.
۱۴. هرچه راه‌های بیشتری را امتحان کنید، احتمال رسیدن به هدفتان بیشتر می‌شود.

توجه: این فایل فقط یک فصل از کتاب (۵ راز میخکوب کردن موفقیت) است. **برای تهیه نسخه کامل چاپی کتاب، به آدرس زیر مراجعه کنید:**

www.zendegienab.com/product/newbook/