

اصول جهانی موفقیت



پویا شمس اهری

به نام خدا

اصول جهانی موفقیت

مقدمه:

مطالب این کتاب حاصل سال ها تحقیق و مطالعه در مورد موفقیت میباشد. در زمینه موفقیت و یادگیری، ۱۰۰ ها مقاله، کتاب، ویدو و سخنرانی از بزرگان و افراد موفق، به دقت مطالعه و بررسی شده و این مجموعه بر اساس آن ها تهیه شده است.

با خواندن کامل این مجموعه، شما بسیاری از موارد مورد نیاز برای موفق شدن در زمینه های مالی، فردی، درسی و ورزشی را یاد گرفته و پایه های موفقیت را استوار و محکم بنا کرده و انگیزه تلاش کردن را پیدا میکنید. علاوه بر آن ذهنیت یک فرد موفق را پیدا کرده و از آن پس در مسیر موفقیت قرار خواهید گرفت و خود را در حال موفق شدن میبینید.

کل دنیا بر اساس اصول و قاعده میباشد و موفقیت نیز اصول و روش دارد، با یادگیری روش آن و عمل به آن ها مطمئنا به موفقیت در تمام زمینه ها خواهید رسید.

در مسیر موفقیت برخی مشکلات ممکن است بر سر راه به وجود بیایند مانند بی انگیزگی، تنبلی، عدم استمرار و ...

که راه حل این مشکلات احتمالی نیز در بین مطالب این کتاب بیان شده است.

روش استفاده از این کتاب:

کافی است هر روز فقط ده دقیقه این کتاب را مطالعه نمایید. با استمرار و مطالعه روزانه، پس از چند ماه میتوانید کل کتاب را به اتمام برسانید و در مسیر موفقیت قرار بگیرید. این کتاب از سه بخش تشکیل شده است و بهتر است بخش ها به ترتیب مطالعه شوند.

این مجموعه به صورت کتاب الکترونیکی، با اندازه فونت بزرگ تایپ شده و در گوشی یا کامپیوتر نیز به راحتی قابل مطالعه میباشد.

شما میتوانید این کتاب را بدون ایجاد تغییر و ویرایش آن، با تمام افرادی که خواستار موفقیتشان هستید به اشتراک بگذارید.

این مجموعه کاملاً رایگان میباشد و صرفاً جهت ایجاد مجموعه ای کامل و همه فهم، برای کمک به تمام افراد با

تمام سنين، براي داشتن زندگي بهتر و موفق تر، تهيه گرديده
است.

با آرزوي موفقيت بيشتر براي مردم ايران و جهان.

پويا شمس اهری، بهمن ماه ۱۴۰۱

ارسال نظرات و پيشنهادات:

Pouyashams1@yahoo.com

بخش اول

/ کسب آگاهی و دانش کافی، پیش زمینه موفقیت در هر کاری است. باید با اصولی که تاثیر گذاری آنها جهت کسب موفقیت در جهان تایید شده است، آشنا شوید. همه انسان‌ها، در زندگی به دنبال موفقیت هستند و تقریباً زمان زیادی را صرف تلاش برای رسیدن به موفقیت می‌کنند، ولی تنها برخی در این مسیر به کامیابی می‌رسند. سوال اساسی این است که این افراد موفق چه اصولی را برای رسیدن به موفقیت رعایت می‌کنند؟ این افراد اصول جهانی موفقیت را رعایت میکنند. این اصول در این کتاب بیان شده است. بهره‌گیری از تجارب دیگران و کسب دانش درباره روش زندگی افراد موفق به شما کمک می‌کند که از میانبرهای موجود استفاده کرده و هر چه سریعتر به پیشرفت و موفقیت برسید.

/ نحوه فکر کردن تاثیر مستقیمی با رشد، پیشرفت و موفقیت انسان دارد. افراد موفق بر این باورند که توانایی‌ها و مهارت‌های انسان قابل یادگیری و گسترش است و تمام تمرکز خود را بر روی یادگرفتن می‌گذارند. آنها به تلاش اعقاد راسخی دارند و تنها به توانایی و مهارت خود اکتفا نمی‌کنند. هر چالش برای افراد موفق یک فرصت است که

می‌توانند آن را به یک موقعیت عالی برای خود تبدیل کنند. انتقاد و حرف‌های ناخوشایند دیگران به آنان کمک می‌کند تا خود را قوی‌تر کرده و به سمت موفقیت حرکت کنند. در واقع طرز فکر، جزئی از روش زندگی آن‌ها است.

/ عادات افراد موفق با به کارگیری اصول موفقیت و مبانی آن شکل گرفته و همچنین دارای اشتراکاتی است. مبانی موفقیت یکی از مفاهیمی است که به راحتی در روش زندگی افراد موفق دیده می‌شود. آیا فکر می‌کنید افراد موفق همگی بر اساس شانس و تصادف موفقیت خود را به دست آورده‌اند؟ اگر شما به شانس معتقد هستید پس باید تا آخر عمر منتظر بمانید تا موفقیت در خانه شما را بکوبد. اما گزینه دیگر پیش روی شما این است که ببینید این افراد موفق چه نکات مشترکی داشته‌اند و از چه اصولی پیروی کرده‌اند. با استفاده از این اصول شما به جای آن که در انتظار موفقیت بمانید در واقع خودتان برای آن گام خواهید برداشت.

/ موفقیت خود را تعریف کنید. ممکن است برای یک نویسنده نوشتن روزی یک صفحه، موفقیت بزرگی باشد و به او احساس خوشبختی دهد. هیچ کس نمی‌تواند حد موفقیت را برای شما تعیین کند. چه چیز شما را خوشحال می‌کند؟ تعریف خود را از موفقیت بنویسید.

/ تفاوت‌های افراد موفق و ناموفق و روش زندگی افراد موفق از جمله مواردی است که باید از ابتدای راه برای هر جوینده راه موفقیت شفاف و روشن باشد. اکثر افراد به خانواده‌های ثروتمند غبطه خورده و فکر می‌کنند موفقیت و خوشبختی در آن‌ها موروثی است و بدون زحمت به آن می‌رسند. اما با مشاهده افراد عادی که به موفقیت رسیده‌اند می‌توان با اطمینان گفت که موفقیت مهارتی اکتسابی است و در طول زمان میتوان آن را یاد گرفت. در واقع روش زندگی افراد موفق متفاوت از دیگران است.

/ روش زندگی افراد موفق: افراد موفق فقط کارهایی که افراد ناموفق نکرده‌اند را به خوبی و منظم انجام داده‌اند. افراد موفق بر اساس اقداماتی مشخص به نتایج مشخصی

رسیده‌اند. می‌دانند چه می‌خواهند و به کجا باید برسند. دیگر اینکه خودشان در اولویت هستند و صرفاً به دنبال کسب رضایت دیگران نیستند. بهتر است فهرست وار به برخی از عادات افراد موفق اشاره کنیم: دید مثبتی به زندگی دارند - از تغییر کردن استقبال می‌کنند - زیاد کار می‌کنند - آموزش، تمرین و یادگیری مداوم روش زندگی افراد موفق است. - از نه شنیدن و شکست خوردن نمی‌ترسند و مسئولیت شکست‌شان را می‌پذیرند. - غر نمی‌زنند، گله و شکایت نمی‌کنند و به دنبال راه حل هستند. - اطلاعات شان را به اشتراک می‌گذارند. - برنامه مکتوب دارند، راجع به اهداف و احوالات‌شان می‌نویسند. - دیگران را می‌بخشند، به اطرافیان کمک می‌کنند و قدرشناس هستند. - از موفقیت دیگران خوشحال می‌شوند.

/ کارهای افراد ناموفق : هیچ برنامه‌ای برای یادگیری بیشتر ندارند- تلویزیون زیاد می‌بینند و اتلاف وقت میکنند. - واقعیت را نمی‌پذیرند و دیگران را سرزنش می‌کنند. - بدون ابزار و برنامه وارد عمل می‌شوند و توجهی به روش زندگی افراد موفق نمی‌کنند. - در درون آرزوی شکست دیگران را دارند. - فکر می‌کنند همه چیز را می‌دانند. -

خوشبختی را وابسته به شانس می‌دانند. - آموزش مهارت‌ها را جدی نمی‌گیرند و به همان تحصیلات دانشگاهی بسنده می‌کنند. - داشتن پست و مقام برایشان مهم است.

/ با کتاب خواندن از تجربیات سایر افراد موفق در زندگی استفاده کنید. عمر انسان آنقدر طولانی نیست تا بتواند به همه تجارب دست یابد. در حقیقت زمانی که می‌توانید از تجارب دیگران بهره ببرید، چرا باید زمان خود را با مسیرهای اشتباه هدر دهید؟ افراد زیادی در دنیا وجود داشته و دارند که مسیری مشابه مسیر شما را در زندگی خود پیموده و در این راه موفق هم شده‌اند. استفاده از تجربیات آنها می‌تواند زمان زیادی را حفظ کرده و شما را در این مسیر به سمت جلو هدایت کند. برای مثال اگر شما می‌خواهید یک نویسنده یا هنرمند حرفه‌ای در زندگی خود شوید به زندگینامه موفق‌ترین افراد در این حوزه سری بزنید. شکست‌ها و پیروزی‌های آنان را در موقعیت‌های متفاوت زندگی مطالعه کرده و آنها در زندگی روزمره خود نیز استفاده کنید.

/ از نوآوری نترسید. متفاوت باشید. ایده هایی که در ذهن دارید را دنبال کنید. از خودتان بپرسید: اگر نترسم چه کار میتوانم انجام دهم؟ هیچ وقت سرمایه‌گذاری را متوقف نکنید. هیچ وقت اصلاح را متوقف نکنید. هیچ وقت تفکر خلاق و کارهای نوین را ترک نکنید. هدف‌گذاری کنید که هر روز بهتر از دیروز شوید حتی اگر این تغییر کوچک باشد. هیچ وقت مفهوم کلمه کایزن را در زبان ژاپنی فراموش نکنید. کایزن در ژاپنی به معنی اصلاح روزانه و قدم‌های کوچک اما استوار است که نتایج بزرگی در آینده خواهد داشت.

/ بزرگترین راز موفقیت در زندگی این است که به خود، اهداف و رویاهایتان باور داشته باشید. از تمسخر و تفکر دیگران نهراسید و خواسته‌هایتان را با صدای بلند برای خود تکرار کنید. وقتی به توانایی و خواسته خود ایمان نداشته باشید، امکان رسیدن به آن نیز تقریباً از بین می‌رود. با ایمان داشتن به اهداف خود، می‌توانید راه رسیدن به آن را نیز پیدا کنید.

/ سبک زندگی‌تان را تغییر دهید و روی خود و سلامتی‌تان سرمایه‌گذاری کنید. روزانه به طور منظم ورزش کرده و غذاهای سالم و مقوی میل کنید. کتاب خواندن و مطالعه را

شروع نماید و از نکات مهم کتاب‌ها برای تغییر مسیر زندگیتان استفاده کنید.

/ در زندگی مسلماً موانع زیادی بر سر راهتان قرار خواهند گرفت تا شما را از رسیدن به آن چه که می‌خواهید بازدارند. اما این مشکلی است که همه انسان‌ها را با اشکال مختلف درگیر خود می‌کند. در واقع هیچ کس بدون مواجهه با سختی‌ها مسیر موفقیت را طی نکرده؛ تفاوت افراد موفق با غیر موفق، در نحوه برخورد با موانع و هرگز تسلیم نشدن است.

/ برای آنکه زندگی موفق داشته باشید باید از خود بپرسید دقیقاً خواسته‌تان از زندگی چیست و می‌خواهید به چه جایگاهی دست پیدا کنید. بسیاری از افراد تنها می‌گویند که می‌خواهند زندگی موفق داشته باشند؛ اما برای خود روشن نمی‌کنند که موفقیت دقیقاً به معنی دستیابی به چه چیزهایی است. اگر خواسته‌های خود را به صورت دقیق تعریف کنید، آن وقت برنامه ریزی برای آن‌ها نیز آسان‌تر و اصولی‌تر صورت خواهد گرفت.

/ اگر برای اهداف خود زمان خاص و محدودی را در نظر نگیرید، جوری رفتار خواهید کرد که انگار تا ابد برای

رسیدن به آن‌ها وقت دارید. نداشتن برنامه‌ی زمانی دقیق منجر به اهمال کاری و به تعویق انداختن کارها می‌شود. مسلماً افرادی که دائماً کارهای خود را به روز دیگری موکول می‌کنند، در زندگی خود به اهداف مهم دست نخواهند یافت.

/ شما خواسته‌های خود را به طور جزئی و دقیق تعریف می‌کنید تا بر اساس آن یک برنامه‌ی عملی مشخص و کامل تعیین نمایید. تا زمانی که برنامه‌ی عمل نداشته باشید و ندانید که برای رسیدن به هدف خود چه کارهایی باید انجام دهید، دائماً در حال آزمون و خطا خواهید بود؛ به این ترتیب زمان زیادی از دست می‌دهید.

/ گذشته و شکست‌هایتان را فراموش کنید و با انرژی و قدرت تمام به سوی آینده گام بردارید.

/ با احساسات تصمیم نگیرید. زمانی که بسیار ناراحت، عصبانی و حتی بسیار خوشحال هستید هیچ اقدام بزرگی انجام ندهید. اول آرام شوید و سپس با عقل و منطق تصمیم‌گیری نمایید.

/ سرعت خود را در انجام کارها بیشتر کنید و زمان خالی و بیهوده‌ای را نگه ندارید.

/ نگرش خود را عوض کنید؛ ممکن است بسیاری از کارها برای شما سخت و طاقت‌فرسا باشد اما به جای غر زدن، با شادی و خوشحالی آن کار را انجام دهید.

/ فراموش نکنید که موفقیت شما در زندگی و آینده، به امروزتان بستگی دارد و امروز شما خیلی زود تبدیل به گذشته می‌شود. پس قدر لحظه را بدانید و هرچه سریع‌تر برای موفقیت گام بردارید.

/ اینکه شما چطور فکر میکنید، تعیین‌کننده‌ی همه چیز است. به موفقیت فکر کنید نه شکست. از محیط‌های منفی دوری کنید. باور به خودتان برای رسیدن به اهدافتان باید ثابت و پایدار باشد. لحظه‌ای که شما به خودتان بگویید من نمیتوانم، لحظه‌ی شکست خواهد بود، پس هرگز این جمله را به خودتان نگویید. در زمانهای متفاوت، نگرش افراد نیز متفاوت است. موارد مثبت برای افراد مثبت اتفاق می‌افتد. نخستین عامل موفقیت، اشتیاق است. پس افراد موفق کاری را انجام می‌دهند که به آن عشق می‌ورزند و تنها کسب درآمد به آنها انگیزه بیشتر نمی‌دهد. نکته جالب اینجاست که اگر کاری را با علاقه انجام دهید، پول و درآمد هم خود به خود به دست می‌آید.

/ بر طبق رویاهای حقیقی و اهدافتان تصمیم گیری کنید.
اهداف خاص خود را بر روی کاغذ بنویسید و برای رسیدن به آنها طرحی بریزید. این دقیقا مانند یک طرح پروژه است که باید انجامش دهید. وقتی هدف دارم؛ می دانم برای رسیدن به کجا دارم این کار را می کنم، چرا این کار را می کنم و پیدا کردن جواب چرا برای انجام کارهاست که دشوارترین کارها را ساده می کند! پس وقتی درباره راز موفقیت در زندگی صحبت می کنم اول از همه باید تعریف خودم را از موفقیت ارائه دهم و بگویم موفقیت برای من چه معنایی دارد. دقت کنید که یک فرد موفق همواره: کاملا دقیق می داند از زندگی چه می خواهد. هدف های نوشته شده دارد. هر لحظه به هدف های خود فکر می کند. همواره از خود سوال می کند که چطور می تواند به این هدف نزدیک تر شود! برای رسیدن به هدفش برنامه ریزی می کند و قیمت رسیدن به آن را می پردازد.

/ عمل کنید. شعار Nike را فراموش نکنید: just do it!
هر روز اقدام جدیدی برای رسیدن به اهدافتان انجام دهید.
هرچقدر هم که کاری که انجام می دهید کوچک باشد اما بالاخره یک اقدام محسوب میشود. آیا شما امروز اقدامی جهت رسیدن به اهدافتان انجام داده اید؟ اگر ایده ای دارید که

به نظرتان به موفقیت می رسد ولی انجامش ندهید، در واقع هیچ چیز ندارید. اگر از شکست خوردن ایده می ترسید، بهتر است از مقیاس کوچک آن را شروع کنید ولی خیلی سریع به پیش ببرید.

/ هیچگاه از یادگرفتن دست نکشید. تا میتوانید کتاب بخوانید و مهارتهای لازم را بدست آورید. یاد گرفتن در دراز مدت به نفع ماست و باید به کودکانمان هم القا شود. حتی هنگامی که خارج از مدرسه هستید متوجه میشوید که یاد گرفتن میتواند بسیار لذت بخش باشد. امروز چه چیزی یاد گرفته اید؟ همیشه کتاب، مجله و یا وب سایت های مرتبط با موضوع کار خود را مطالعه کنید.

/ ثابت قدم باشید و سخت کار کنید. هرگز تسلیم نشوید، هر داستان موفقیت آمیزی که میخوانید، متوجه میشوید که موفقیت مستلزم ساعت ها کارکردن است؛ اما اگر در کاری که میکنید شور و هیجان زیادی داشته باشید و کارتتان را دوست داشته باشید، پس به نتیجه خواهید رسید. مسلماً هیچ کاری با اولین تلاش جواب نمی دهد. این که حس کنید کاری جواب نمی دهد، معنی اش این نیست که واقعا جواب ندهد! تنها برداشتی که از چنین اتفاقی می شود داشت این است که

راه شما برای رسیدن به آن هدف اشتباه بوده است. اگر آسان بود همه آن کار را انجام می‌دادند.

/ بر روی زمان و پولتان تمرکز کنید. اجازه ندهید عوامل و افراد دیگر شما را گیج کنند. بر روی اهدافتان تمرکز کنید و با افراد مثبت اندیش که شما را باور دارند، همراه شوید. با عوامل و شرایطی که شما را از هدفتان دور میکند، گیج نشوید. همیشه بر روی مواردی که بر افزایش پول و کاهش هدررفت زمانتان می‌شوند تمرکز کنید.

/ موفقیت به معنی رشد و پیشرفت در تمام ابعاد زندگی است. موفقیت در شغل، در سلامتی، در روابط اجتماعی، آرامش و... را می‌توان از ابعاد مختلف موفقیت نامید. اما موفقیت در این ابعاد به آن معنا نیست که طبق کلیشه‌ها و تائید نظر دیگران پیش بروید. مهم‌ترین تعریف موفقیت این است که زندگی خود را در دست گرفته و با وجود تمام مشکلات به آن چیزی که هدف شماست برسید. در مسیر رسیدن به موفقیت به تدریج قوی می‌شوید، رشد می‌کنید و می‌آموزید که چگونه زندگی کنید. در راه رسیدن به موفقیت نباید از دیگر جنبه‌های زندگی مانند شادی یا اوقات فراغت غافل شد، چرا که مدیریت استرس و داشتن آرامش درونی، این مسیر را برایتان زیباتر خواهد کرد.

/ با افراد موفق نشست و برخواست داشته باشید و از اصول موفقیت آن‌ها آگاه شوید

/ از تجربه افرادی که قبل از شما این مسیر را طی کرده‌اند استفاده کنید.

/ در مورد مسیری که طی می‌کنید اطلاعات کافی کسب نمایید.

/ نظم، برنامه ریزی، عدم ترس از شکست و پشتکار در توانایی شما در پیشبرد اهدافتان تاثیر گذار است. بزرگترین دشمن موفقیت سهل انگاری، تنبلی و ناامیدی است. نظم و انسجام در اجرای برنامه از هر چیز دیگری مهم‌تر است. واکزار کردن کارها به فردا، موجب سست شدن اراده تان می‌شود و قوای شما را تحلیل می‌برد. در پیمودن مسیر موفقیت، درد و رنج را تجربه خواهید کرد، پس ناامید نشوید و به تلاش خود ادامه دهید تا به موفقیت و آرامش درونی برسید.

/ موفقیت وقتی معنای واقعی را می‌یابد که شما در شرایط نامساعد موفق به برداشتن موانع بصورت تدریجی شوید.

/ در ابتدا با گام‌های کوچک شروع کنید تا ریسک شکست کم شود.

/ به جای خودسرزندی به خاطر اشتباهات، با خود مهربان باشید و روش‌تان را عوض کنید.

/ عدم موفقیت یکباره اتفاق نمی‌افتد بلکه در طول زمان و به تدریج فرد را از دایره موفقیت دور می‌کند. برخی از اصلی‌ترین عوامل عدم موفقیت عبارتند از عدم یادگیری منظم، بی‌هدفی و بی‌انگیزگی، ازدواج نامناسب، تنبلی و عدم پشتکار و پیگیری، عدم رشد فردی، عدم انضباط مالی، ناهنجاری در خانواده و...

/ به اطراف خود نگاه کنید! چند نفر آدم موفق نزدیک خود دارید؟ چند دوست صمیمی دارید که به اهدافشان رسیده‌اند و در مسیر موفقیت هستند؟ برای اینکه در مسیر موفقیت قرار بگیرید باید با افراد هدفمند وقت بگذرانید و اینگونه از روش زندگی افراد موفق آگاهی کسب کنید. اگر وقتتان با افرادی که در مسیر موفقیت نیستند بگذرد، روش زندگی افراد ناموفق را یاد خواهید گرفت.

/ مسأله اصلی و اساسی برای موفقیت در زندگی، اهدافی است که شما به این منظور برای خود تعریف می‌کنید. در واقع شما تا از خواسته خود آگاه نباشید، در مسیر درستی قرار نمی‌گیرید. به همین منظور تلاش کنید اهدافتان را به

روشنی برای خود تعریف نمایید. برای مثال شما موفقیت تحصیلی را هدف خود قرار داده‌اید. اما برای دستیابی به موفقیت باید از خود بپرسید که موفقیت تحصیلی دقیقا چه تعریفی برای شما دارد؟ با موفقیت در تحصیل دقیقا می‌خواهید به چه چیزی دست یابید؟ در واقع تا زمانی که اهداف را از حالت ذهنی به حالت عینی و ملموس تبدیل نکنید نتیجه‌ای دریافت نخواهید کرد. هر هدفی که شما برای خود تعریف می‌کنید به مسیر خاص خود می‌انجامد. در نتیجه تا زمانی که شما به طور کاملا دقیق مشخص نکنید که هدفتان چیست، راه‌های رسیدن به آن را نخواهید شناخت و اصلا در مسیر آن قرار نخواهید گرفت.

/ شما با تمام تجربیات ناکام‌کننده‌ای که در گذشته داشته‌اید، باز هم از هر زمان که تصمیم به تغییر خود بگیرید با برداشتن گام‌های درست می‌توانید این کار را انجام دهید. برای بازیابی عزت نفس از دست رفته و شروع یک مسیر جدید، از تمرکز بر شکست‌هایتان دست بردارید. به جای آنکه در احساسات منفی خود غرق شوید، ریشه شکست‌های خود را پیدا کنید.

/ میزان موفقیت هر فرد، میانگینی از مجموع موفقیت افرادی است که بیشترین تعامل را با آنها دارد. برای مثال

اگر شما دائماً با افراد شکست خورده، نشست و برخاست کنید، در نهایت احتمال بالاتر رفتن از سطح آن‌ها برایتان کاهش پیدا می‌کند. در نتیجه بهتر است در مورد تعاملات و روابط نزدیک خود تجدید نظر کنید.

/ این که چقدر مهارت‌های ارتباطی را بدانید و از آن‌ها استفاده کنید، بی شک بر موفقیت شما تاثیر می‌گذارد. عواملی نظیر گوش کردن و پرهیز از بحث‌های بی نتیجه، اهمیت دادن به صداقت در روابط و گفتن واقعیات، انتخاب کلمات درست هنگام گفتگو با دیگران، پایبندی و تعهد به قول و قرارها تاثیر بسیار زیادی بر پرورش روابط سالم خواهد داشت.

/ موفقیت از هم اکنون آغاز می‌شود. اهمال کاری یکی از مهم ترین عواملی است که سدی بر سر راه موفقیت ایجاد می‌کند. در واقع بسیاری از افراد، موفقیت را امری می‌دانند که در آینده اتفاق می‌افتد. اما باید این را بدانید که موفقیت در آینده از برنامه ریزی درست و تلاش در زمان حال نشأت می‌گیرد. اگر از زمان حال خود به درست ترین نحو استفاده نکنید، آینده روشن هرگز از راه فرا نخواهد رسید. پس از همین حالا مبانی موفقیت را بشناسید و برای رسیدن به آن گام بردارید.

/ از آنجایی که تعداد بسیاری از افراد در جهان با تلاش و پیمودن مسیر درست و رعایت اصولی خاص به موفقیت در زندگی دست یافته‌اند، این امکان برای شما نیز وجود دارد که با قرار گرفتن در مسیر درست به موفقیت دلخواه خود در زندگی دست یابید. با یادگیری روش رسیدن به موفقیت می‌توانید این امکان را برای خود به وجود آورید. خوشبختانه کلیدهای اصلی برای رسیدن به موفقیت برای همه افراد یکسان است.

/ اهدافتان را مشخص کنید و آنها را بنویسید. روانشناسان معتقدند نوشتن اهداف تأثیر زیادی در دسترسی به آنها دارد. بعد از نوشتن اهدافتان، دور مهم‌ترین هدف‌تان خط بکشید؛ هدفی که در درازمدت، بیشترین تأثیر را در زندگی‌تان خواهد گذاشت. حالا از خودتان بپرسید: «امروز چه کارهایی می‌توانم انجام دهم که همه چیز را تغییر دهد و من را به این هدفم نزدیک‌تر کند؟» تمام کارها و اقداماتی را که به ذهن‌تان می‌رسد یادداشت کنید، دور دو مورد از مهم‌ترین‌های‌شان را خط بکشید و شروع کنید. تا زمانی که انجامشان نداده‌اید متوقف نشوید. دلیل خوب دیگر برای نوشتن اهدافتان این است که با خواندن‌شان احساس خوبی

خواهید داشت؛ جوری آنها را بنویسید که انگار همین الان به نتیجه رسیده‌اند. با تکرار هر روزه‌ی این نوشتن و خواندن، خوشفکری و مثبت‌اندیشی شما تضمین خواهد شد و طبق اهدافتان عمل خواهید کرد.

/ساختار اهدافتان را مشخص کنید. برای مثال اگر هدف اصلی شما این است که امسال ۱۰۰ هزار دلار درآمد داشته باشید، آن را به این شکل صورت‌بندی کنید: «چگونه می‌توانم امسال ۱۰۰ هزار دلار درآمد داشته باشم؟» و سپس ۲۰ پاسخ برای این پرسش بیان کنید. یک راه‌حل ساده این است که یک کتاب درباره‌ی آن مطالعه کنید.

/ از افراد متخصص یاد بگیرید. برایان تریسی می‌گوید تمام رازهای موفقیت انسان‌های بزرگ و دستاوردهایشان در فایل‌های صوتی، کتاب‌ها، وبلاگ‌ها و جاهای دیگر قابل‌دسترسی است. تنها چیزی که نیاز دارید این است که دست به‌کار شوید. همچنین برایان تریسی می‌گوید: "من این نکته را از یک مرد بسیار خردمند به نام کاپ کاپمیر (Kop Kopmeyer) یاد گرفتم که بیش از ۵۰ سال به

مطالعه‌ی پیرامون موفقیت مشغول بوده است. او تقریباً ۱۰۰۰ اصل برای موفقیت استخراج کرده است. زمانی که او را ملاقات کردم از او پرسیدم در میان همه‌ی این ۱۰۰۰ اصل کدام یک از همه مهم‌تر است؟ او گفت: از روش‌های اثبات‌شده‌ی موفقیت استفاده کن. "بهترین بخش موفقیت این است که لازم نیست چرخ را از اول اختراع کنید. مسیر از قبل در برابر شما آماده شده است. تنها کاری که باید بکنید این است که هر روز، چند گام کوچک به سمت هدف‌تان بردارید. اگر فقط به چیزهایی که می‌خواهید فکر کنید هیچ‌چیزی تغییر نمی‌کند. رؤیایپردازی هر روزه را متوقف کنید و به‌جای آن رؤیاهایتان را زندگی کنید.

/ هرگز مغرور نشوید. افراد باتجربه معتقدند که غرور زمینه شکست را فراهم می‌کند. پس هرگز مغرور نشوید، زیرا غرور به تدریج عقل را زایل می‌کند و باعث می‌شود هیچ کاری را بدرستی انجام ندهید.

/ همچون یک فرد موفق فکر کنید. زندگی نامه افراد موفق را مطالعه کنید تا با طرز فکر آنها آشنا شوید.

/ هنگام مواجه شدن با مشکلات مطمئن باشید که حتماً راه حلی وجود دارد. در اینگونه مواقع احساساتی مانند ترس، نگرانی، عصبانیت، ناراحتی و نفرت و ... بر شما غالب می شود. اما نکته مهم این است که هنگام غلبان احساسات، هیچ تصمیم مهمی نگیرید. چون در این صورت مرتکب اشتباه می شوید. بهتر است اول درونتان را آرام کنید. ذهنتان را روی راه حل ها متمرکز کنید. برای بیرون آمدن از یک اتاق باید در راه پیدا کنید، نه این که به دیوارها فکر کنید.

/ هیچگاه کم نیاورید و خسته نشوید. بیشتر افراد ۳ یا ۴ ماه پس از اینکه یک پروژه را آغاز می کنند تسلیم می شوند. اگر به اندازه ی کافی استقامت داشته باشید، می توانید به اوج برسید. این یکی از بهترین نقل قول های برایان تریسی است. برایان تریسی می گوید: «هنگامی که بارها و بارها، چیزهای تازه را امتحان می کنید، احتمالاً موفق نخواهید شد. اما زندگی من زمانی متحول شد که فهمیدم هیچ چیز، دست کم چند بار اولی که آن را انجام می دهم، موفق نمی شود. در

نتیجه تصمیم گرفتم، یک ایده را قبل از اینکه درباره‌ی آن داوری کنم، دستکم ۵ تا ۱۰ بار امتحان کنم. عمل کردن هرگز باعث بازنده بودن نمی‌شود. فقط اگر هیچ کاری نکنید، بازنده خواهید بود.»

/ از رفتار مورچه‌ها می‌توانیم چهار درس مهم بگیریم که به ما برای داشتن زندگی بهتر کمک می‌کنند: مورچه‌ها هیچوقت تسلیم نمی‌شوند. - مورچه‌ها همه تابستان برای زمستان برنامه ریزی میکنند. - مورچه‌ها همه زمستان برای تابستان برنامه ریزی میکنند - وقتی با سرمای طاقت‌فرسای زمستان مواجه می‌شوند، همیشه به خودشان یادآور می‌شوند که این همیشگی نخواهد بود و بالاخره تابستان فرا می‌رسد. - با اولین اشعه‌های خورشید تابستان، مورچه‌ها بیرون می‌آیند و آماده کار و تلاش و تفریح هستند.

وقتی ناراحت و افسرده هستید و وقتی تصور می‌کنید مشکلات تمامی ندارند، خوب است که به خودتان یادآور شوید که این نیز می‌گذرد. اوقات خوش فرا می‌رسد و خیلی مهم است که همیشه رویکردی مثبت به زندگی داشته باشید. مورچه‌ها هرچه از توانشان برمی‌آید را انجام می‌دهند. پس

عقب نکشید. به فکر آینده باشید. مثبت‌اندیش باشید. تا
منت‌های توان خود تلاش کنید.

/ جهان بر اساس مکانیسم "شدن" و "موفقیت" ساخته شده
است پس اگر در راه رسیدن به موفقیت دچار مشکل
می‌شویم ما خودمان اشتباه نیستیم، انتخاب‌هایمان اشتباه
است.

/ انسان دارای ابعاد مختلفی است که برای رسیدن به
موفقیت باید تمام فاکتورهای خود را پیشرفت دهد. فرد با
پرورش تنها یک بعد وجودی خود نمی‌تواند ب موفقیت
دست یابد بلکه باید تمام زوایای وجودش را پرورش دهد تا
به هدف نهایی خود در زندگی برسد.

/ هر شخصی در رسیدن به موفقیت با فراز و نشیب‌ها و
چالش‌های بسیاری روبرو می‌شود که اگر راه درست
مواجه شدن و پشت سر گذاشتن آن‌ها را بداند، این چالش‌ها
نمی‌توانند مانعی برای رسیدن به موفقیت فرد باشند.
بنابراین موقع برخورد با مشکلات و موانع موفقیت، روش
برطرف کردن آن‌ها را با مطالعه در مورد آن یادبگیرید.

/ نخستین و مهم ترین عامل موفقیت در هر زمینه ای این است که بتوانی، "خودت را دوست بداری و به خودت احترام بگذاری"

/ یکی از مهمترین رموز موفقیت در زندگی و کار، «برخورداری از اطلاعات بیشتر» است. وقتی دانش و اطلاعات شما بیشتر باشد، تصمیم درست تری اتخاذ می کنید. ما خودمان اشتباه نیستیم، انتخابهایمان ممکن است اشتباه باشد. انتخابهایتان را به خودتان وصل نکنید.

/ یکی از توانایی هایی که به ما در راه رسیدن به اهدافمان شتاب بیشتری می دهد خلاقیت است. افراد خلاق، به مسایل ساده نیز با دید انتقادی نگاه می کنند و به دنبال راه های تازه ای برای به انجام رسانیدن کارها هستند.

/ حداکثر استفاده از زمان: موفقیت هر کسی در تحقق اهداف و آرزوهایش، تا حدود زیادی به استفاده مؤثر از وقت بستگی دارد. پس، با کنترل وقت خویش می توان رسیدن به اهداف را سرعت بخشید.

/ اشتیاق شرط لازم برای موفقیت است. چون هدف آن قدر مهم می شود که فرد حاضر است برای آن هر کوششی بکند. اشتیاق برای به انجام رساندن، نقطه ای است که باید صاحب رؤیا از آن شروع کند. اگر کاری که می خواهید بکنید درست باشد و به آن باور داشته باشید درنگ نکنید.

/ برای موفقیت باید همه نیروهای خود را صرف اهدافمان کنیم. چنانچه ادیسون گفته است: "۹۰ درصد نبوغ ناشی از داشتن پشتکار در کار است".

/ قانون انتظار: یکی از قانون های زندگی است که بر موفقیت تاثیر میگذارد. اگر با اعتماد به نفس، انتظار وقوع چیزی را در جهان پیرامونتان داشته باشید آن چیز به وقوع می پیوندد. شما همیشه هماهنگ با انتظارات تان عمل می کنید و این انتظارات بر رفتار و چگونگی برخورد اطرافیانتان تاثیر می گذارد.

/ قانون تمرکز: هر چیزی را که روی آن تمرکز کرده و به آن فکر کنید در زندگی واقعی، شکل گرفته و گسترش پیدا می کند. بنابراین باید فکر خود را بر چیزهایی متمرکز کنید که واقعاً طالب آن هستید.

/ قانون عادت: حداقل ۹۵ درصد از کارهایی که انجام می دهیم از روی عادت است. پس می توانیم عادت هایی را که موفقیت مان را تضمین می کنند در خود پرورش دهیم؛ و تا هنگامی که رفتار مورد نظر به صورت اتوماتیک و غیر ارادی انجام نشود، تمرین و تکرار آگاهانه و مداوم آن را ادامه دهیم.

/ قانون انتخاب: زندگی ما نتیجه انتخاب های ما تا این لحظه است. چون همیشه در انتخاب افکار خود آزاد هستیم، کنترل کامل زندگی و تمامی آن چه برایمان اتفاق می افتد در دست خودمان است.

/ قانون مسئولیت: هر چه و هر کجا که هستید به خاطر آن
است که خودتان این طور خواسته اید. مسئولیت کامل آن
چه که هستید، آن چه که به دست آورده اید و آن چه که
خواهید شد بر عهده خود شماست.

بخش دوم

/ اگه میتونی رویاشو ببینی پس میتونی انجامش بدی.
هیچکس بهت قول نداده که زندگی آسونه ، تنها قولی که
بهت داده همیشه اینه که تو میتونی.

/ در راه رسیدن به موفقیت باید فداکاری کنی ، افراد موفق
نگران این نبودند که دوستاشونو از دست بدن و همچنین به
فکر این نبودند که دوستاشونو راضی نگه دارن.

/ به خودت بگو ادامه میدم، اگه موفق نشدم دوباره شروع
میکنم.

/ در ذهنت قبول کن که تو هم میتونی بهترین زندگی و شغل
رو داشته باشی، تنها فاصله با رقیبات فقط تلاش کردنه.

/ رسیدن به موفقیت سختی های زیادی داره، اگه رسیدن به
هدف سخت نبود همه بهش میرسیدن. اگه هدف خاصی رو
در نظر گرفتی پس حتما تلاش حسابی و از تفریح زدن

میخواه. اگه هدف های بزرگ مدنظرته ، اینو در نظر بگیر
خیلیا همزمان با تو دارن تلاش میکنن برسن به اون هدف.

/ وقتی به مشکل برمیخوری سعی کن یه چیزو تغییر بدی،
بین نقطه ضعفت کجاست ببین کجاها باید بیشتر وقت
بذاری. نقطه ضعف هات رو اصلاح کن ازشون فرار نکن.

/ یه روزی همه ی شما سوگند میخورید که من تسلیم نمیشم.
فقط کافیه به سوگندی که خوردین و تصمیمی که گرفتین
عمل کنید. وقتی شروع کردید باید تا تهش برید.

/ باید به کتابات و کارت معتاد بشی، اینجوری از تلاش و
کار لذت میبری. از صب تا شب با اشتیاق منتظر باش که
کی وقتش میرسه دوباره تلاش و کار کنی. وقتی به کارات
معتاد بشی ذهن یک ابر انسان رو پیدا میکنی. اعتیاد به
کارات یعنی انقد انرژی پیدا میکنی که از برنامه ی خودت
هم میزنی جلو. ببین اون موقع چقد فوق العاده میشی چقد
قدرتمند میشی.

/ اگه قبلا شکست خوردی بهت تبریک میگم چون تو الان اونقد تجربه داری که برنده بشی. از شکست نترس برو جلو چون اگه نری جلو در هر صورت بازنده ای.

/ پایبندی ما به اهداف لذت بخش منطقی تر به نظر میرسه. افرادی که هدفشون از ورزش کردن اینه که روزانه احساس بهتری داشته باشن و لذت ببرن، ۳۲ درصد بیشتر از افرادی ورزش میکنن که بر روی کم کردن وزن تمرکز کرده اند.

/ آموزش دیدن و یادگیری، بهترین وسیله برای دستیابی به زندگی بهتر است.

/ یک راه کمک به تمرکز حواس و غلبه بر حالت کسلی، تحریک حس کنجکاوی (سوال پرسیدن و جستجو برای دادن پاسخ به پرسش) میباشد.

/ در خواندن به روش تجسسی دائم از خود و کتاب سوال
میکنیم، در هر جای کتاب در هر بحثی هستیم دنبال بهانه ایم
که از اون سوال بپرسیم. انگار مولف کتاب روبروی ما
نشسته و ما باهاش صحبت میکنیم و اون میتونه به سوالات
ما جواب بده.

/ هدف همه چیز انسانه، کسی که هدف نداره، به هیچ امیدی
نمیتونه زندگی کنه و با هیچ چیزی خوشحال نمیشه.

/ هر کدوم از ما برای خدا منحصر به فرد هستیم پس قرار
نیست از لحاظ ظاهری و باطنی شبیه کسی دیگر باشیم .

/ هرکدام از ما هدف هایی داریم ، اگر کارهای روزانه ما
در جهت اون هدف ها نباشه ما ناخودآگاه سرد میشیم. اگه
میخوای زندگیت پر از عشق و انگیزه باشه، باید همه کارات
رو ربط بدی به اون هدف زندگیت. باید راهی پیدا کنی که
در صد زیادی (۸۰ درصد) از کارهات و فعالیت هات رو
وصل کنی به هدفت.

/ پروانه در ابتدا یک کرم زشت است اما بعدا به پروانه
زیبا تبدیل میشود. همانند پروانه ها ما باید انقد رو خودمون
کار کنیم تا تبدیل به اون پروانه ی زیبا بشیم اون پروانه زیبا
درون ما قرار دارد. از دید خداوند انسانها پروانه ای زیبا
هستند. شما برای خدا ارزش دارید.

/ باور های ما اثر مستقیم روی عمل های زندگی ما دارد.

/ هرکسی این توانایی رو داره که بتونه یه کار هوشمندانه
انجام بده، خودتو دست کم نگیر.

/ هر اتفاق و کار خسته کننده ای میتونه زیبا باشه اگه جور
دیگه ای بهش نگاه کنی.

/ فکر های ساده و بی مصرف میتونن برات یک ایده ی
خوب باشن، بهشون دقت کن.

/ فناوری رسیدن به موفقیت داشتن برنامه ریزی، اگر
میخواهید فرد موفقی باشید، برنامه ریزی جزو وظایفتون
محسوب میشه، بدون برنامه ریزی آدم های موفق نداریم.

/ سخت ترین بخش در رسیدن به موفقیت، نوع فکر امونه .
اون باعث میشه تو فکر کنی رسیدن به موفقیت سخته. گاهی
ما خودمون مانع راه خودمون میشیم.

/ به خودت بگو یک ساعت یا نیم ساعت بشین جلوی کتاب
و حق نداری کار دیگه ای بکنی. باید جلو خودتون بایستید.
مثل اتوموبیلی که روشنش میکنی میذاریش رو دنده و میگی
تو باید بری شوخی نداریم.

/ ۸۰ ، ۹۰ درصد بیماری های روانی و فیزیکی با
اضطراب و نگرانی شروع میشه. ما تو این دنیا نه قراره
نگرانی داشته باشیم نه استرس. بزرگترین دشمن و گرفتاری
انسان در طول تاریخ نگرانی و استرس بوده.

/ ما وقت اضافه نداریم ، فردایی وجود نداره واسه کارات، کاری که فکر میکنی چن ماه برای انجامش وقت داری رو همین الان شروع کن و همین الان انجام بده.

/ آدم دانا آدمیه که وقتی قراره یه مطلب ۱۰۰۰ صفحه ای رو تو ۱۰ روز بخونه، اونو تبدیل میکنه به ۵ تا ۲۰۰ صفحه و تو ۵ روز تمومش میکنه میره نه اینکه نگه داره روزای آخر ۱۰۰۰ صفحه رو یکجا با استرس بخونه.

/ یه واقعیتی که وجود داره اینه که رنج و درد بیکاری، بی برنامگی و تنبلی ، از درد و رنج همه کارهای دنیا بیشتره.

/ با خودت یه قراری بذار، روزی ۱۰ دقیقه کتاب بخون یا یه کار مفید دیگه مربوط به هدفت رو انجام بده و ماه بعد ۵ دقیقه بهش اضافه کن، مطمئنا خودتم از این بازی خوشت میاد. این جوری پس از مدتی اون کار بر ات تبدیل به یک عادت خوب میشه. فقط انجام بده مطمئن باش میشه.

/ اگه يه كاريو كردي نشده، خب همه كارا تو دنيا اينطورين
ما خيلي كارا كرديم براي يه چيزي نشده و ۳۰۰۰ سال
طول كشيده. خيلي از آدما ۱۰۰ بار ميخوان سيگار رو ترك
كنن نميشه و لي بار ۱۰۱ ميشه. اگه به من بگي كاري
سخته باهات موافقم ولي اگه بگي نميتونم و نميشه، ۱۰۰
درصد باهات مخالفم.

/ بسياري از مردم حاضرن هرچي دارن بدن ولي يه ماه يه
سال بيشتتر زندگي كنن. روزي كه من و شما با پديده ي
زمان برخورد درستي نداشته باشيم، اولين مشكلي كه در
دنياي پيچيده امروز پيدا ميكنيم، استرس و فشار رواني
اجتماعيه.

/ اگه به يه آدم هوشمند ۷۰۰ كلمه بدن كه ۷ روز وقت داره
بخونه، اون ۴ روز اول اونارو ميخونه و ۳ روز آخر هيچ
كاري نميكنه. من چيزي به نام خواندن شب امتحان يادم
نمياد. با خودت قرار بذار بگو هرچي كه به روز مربوطه،
من يه روز قبل تمومش ميكنم و هرچي به ساعت مربوطه،
من يك ساعت زودتر تمومش ميكنم و پاش مي ايستم. هيچ

عذر و بهانه ای هم قبول نیست تو هیچ راهی غیر از این نداری و این شدنیه.

/ یادگیری باید با فاصله انجام بشه، تو مغز باید مطالب بره جای خودش بشینه نمیتونه روی هم تلمبار بشه. روزی که تو همه درسو میداری آخر شب قبل امتحان میخونی، اینارو روی هم میریزی بنابر این نتیجه ای که میگیری هم کمتره.

/ بسیاری از آدما از منتظر موندن اذیت میشن سعی کنید منتظرشون نزارید.

/ ما نیومدیم انتظارات دیگران رو برآورده کنیم و دیگران رو خوشحال کنیم. تو اومدی واسه خودت زندگی کنی نه برای دیگران.

/ توی هر موضوعی که بخوایم علممون رو بیشتر کنیم ما نیاز به مطالعه داریم. با یه سرچ ساده در گوگل متوجه

میشیم چقد کتاب و مطالب مهمی هست که ما باید اونارو بخونیم.

/ یادگیری باید با فاصله باشه. بعد از حدود ۴۰ دقیقه بهتره ۱۰ دقیقه استراحت باشه. ورزش در میان مطالعه کمک کننده است. در زمان استراحت از گوشی و تلویزیون استفاده نکن. فقط میتونی بری یه چیزی بخوری و جابجا بشی.

/ انسان باید روزی ۸ ساعت کار مفید انجام بده اگه کاری نداره باید ۸ ساعت رو به مطالعه اختصاص بده.

/ اهمیت موضوع رو مشخص کنید، مثلا خواندن کتاب و گذراندن امتحان. به خودت میگی برو بشین این چنتا جمله رو بخون. اصلا مهم نیست غذا بخورم یا نه. انگار یک دستوره و یکی با تفنگ بالا سرت و ایساده و میگه اگه نخونی میکشمت و خیلیم جدیه. در جدول ترجیحات جای کارتو مشخص کن، برای اولین اولویت جای شوخی و سرپیچی نداریم.

/ روزی که ما تردید رو بذاریم کنار که مثلا من کتاب رو بخونم یا نخونم، روزی که اهمیت کار رو مشخص کنیم و روزی که اجازه کم کاری و سرپیچی به خودمون ندیم (چون انسان توانایی کنترل خودش رو داره)، بعد از دو هفته میبینیم دیگه هیچ مشکلی نداریم و خاصیتش اینه که اضطراب و استرس رو از بین میبره و یادگیری بیشتر میشه. در کنار اینها باید آب زیاد و تغذیه مناسب مصرف شود و حتما ورزش باشد.

/ نظم رو بپذیرید و منظم باشید به دلیل اینکه تمام خلقت مرتب و منظمه و مغز وقتی که منظمه احساس خوبی میکنه.

/ به خودت بگو مثلا این کتاب رو میخونی و میخوابی، اگه خسته ای به من چه به خودت ربط داره. وقتی چنتا از این فرمانا به خودت میدی، بعد میبینی خودتم میگی چشم وقتی گفتم چشم دیگه انرژی اضافه مصرف نمیکنی.

/ بپذیرید که کجا هستید و تصمیم بگیرید که کجا باید باشید.
شما مسئول زندگی خود هستید.

/ اگر میخواهید به جایی برسید عملاً قدم بردارید. اگر
میخواهید به پول و ثروت برسید، همین اکنون باید کسب و
کاری را راه بیندازید. فقط جملات انگیزشی شما را موفق
نمیکند، علاوه بر آن باید عملاً قدم بردارید و شروع کنید.

/ انگیزه دو نوع است: ۱- انگیزه خارجی، مانند حقوقی که
آخر ماه به خاطر کار کردن در شغلتان دریافت میکنید. اگر
حقوق دریافت نکنید پس شما هم انگیزه ای برای سرکار
رفتن نخواهید داشت. ۹۹ درصد افراد با این انگیزه کار
میکند. ۲- انگیزه درونی، مانند کمک به فقیر، ورزش کردن
برای داشتن حال خوب، بزرگ کردن فرزند توسط پدر و
مادر. این نوع انگیزه دست آورد فیزیکی ندارد ولی باعث
حال خوب و آرامش شما میشود. برای آنکه همیشه با انگیزه
باشید شما باید انگیزه و تحرک درونی یا داخلی داشته باشید.
کارآفرینان موفق با انگیزه و تحرک درونی به آنجا رسیده
اند.

/ انسان با احتیاج و نیاز تعریف میشه و اون نیاز باعث ایجاد انگیزه درونی و داشتن هدف میشه.

/ اشتباه، ترس از شکست و حرف مردم عواملی هستند که شخص رو در تصمیم گیری مردد میکنند. شکست تنها راه رشد در بیشتر موارد، باید از اشتباه آموخت. جهان مال آدماییه که حاضرن شکست بخورن. شکست پل پیروزی بعدیست. مانع اصلی عمل کردن ترس از شکسته.

/ حرف مردم باد هواس، اینکه تو خیابون مردم فکر کنن تو جوونی یا پیری، هیچ تاثیری به تو و زندگی تو نداره، اینگونه فکر ها تورو از پا درمیاره.

/ هی صبر نکنید و منتظر بهبود شرایط نمانید. منظر شرایط ایده آل برای شروع نمانید، شرایط هیچوقت ایده آل نمیشود همین الان شروع کنید.

/ فرصتی که دارید را شاید سال دیگر، ۲ سال دیگر و حتی سال بعدش نداشته باشید، این تنها فرصتتان هست که دارید پس شروع کنید.

/ یک سگ فقط میتواند یک سگ باشد، یک درخت فقط میتواند یک درخت باشد، ولی ای انسان تو توانایی های نامتناهی داری.

/ شما میتوانید زندگیتان را از اینجایی که هستید، به هر جایی که میخواهید انتقال دهید.

/ خیلیا بدون اینکه کار مفیدی بکنند از دنیا میروند و هیچکس نمیفهمد اصلا آنها وجود داشتند. شما میخواهید بعد از خودتان چه چیزی به جا بگذارید؟

/ چیزهای زیبا و با ارزشی آن بیرون در کائنات وجود دارند که اسم تو رویشان ثبت شده است و هیچکس به جز شما نمیتواند آن ها را به دست بیاورد. دیگران نمیتوانند

هر چیزی که مال شما هست را به دست بیاورند آن ها مال شما هستند. وقتی بدانید هر چیزی که به دنبالش هستید، آن هم به دنبال شماست، نگران نمیشوید و نمیترسید. به این فکر نمیکنید که ممکن است کسی آن را از شما بگیرد.

/ باید به خودتان بگویید من میتوانم، من یک روزی بالاخره به دستش میآورم. شما به هیچکس نیازی ندارید که رویای شما را تایید کند. این رویا به شما داده شده، اگر بقیه رویای شما را نمیفهمند، به این دلیل هست که آن رویا برای آن ها نیست.

/ شرط اصلی موفقیت، تداوم و استمرار میباشد.

/ نحوه ی تصمیم گیری: ۱- تمام علم در مورد آن موضوع را بدانید یا بیورسید. ۲- اطلاعات لازم در مورد آن موضوع را به دست بیاورید. ۳- در زمان های مختلف بیاندهشید. ۴- در شرایط آرام و در شرایطی که مجبور نیستید، بین تصمیم های مختلف انتخاب کنید.

بعد از انتخاب پایش بایستید و کاری که شروع کردید را تا آخر بروید. پس از تصمیم گیری، به عنوان وحی الهی و حکم دادگاه به آن عمل کنید.

/ اگر فعالیت خوبی را شروع کردید و سپس فعالیت بهتری پیدا شد، دنبال فعالیت بهتر نروید، همان فعالیت خوب را تمام کنید و سپس به سراغ فعالیت بهتر بروید. و اگر فعالیت و کاری را شروع کردید و سپس فهمیدید آن کار اشتباه است، بلافاصله تمامش کنید.

/ به فرزندان یاد دهید که من از تو انتظار پایان کار را دارم یعنی آغاز، انجام و پایان کار.

/ قبل از تصمیم گیری، ضرورت آن تصمیم را درک کنید. اگر تصمیمتان ضروری و جزو اولویت اولتان باشد، آن را انجام می‌دهید. اگر کاری مهم است، باید به عنوان کار اصل و اساسی شما تلقی شود.

/ هر صبح که بلند میشوید، ۲۰ تا از کارهایتان را بنویسید.
۲ تا کاری کی که دوست ندارید و سخت میباشد را اول
انجام دهید و سپس ۱۸ تای بقیه را.

/ اگر تصمیمی گرفتید نباید وسط کار هی به خودتان بگویید
این کار درست است یا غلط. مثلا وقتی در شرایط عادی
تصمیم گرفتید که فردا بروی پیاده روی، پس برو. هیچ
جایی برای سوال و بحث و تردید نیست.

/ چون انسان بنده ی عادت میباشد، بهتر است که همه ی
کارها را به صورت عادت در بیاورد تا به تدریج وارد
ناخودآگاه مغز شود و دستگاه های خودکار بدن آن را انجام
دهند.

/ در بین راه تصمیمت اگه خواستی بیخیالش بشی، به خودت
بگو میخواستی تصمیم نمیگرفتی، حالا که تصمیم گرفتی
حالا که قرارداد امضا کردی باید پاش بایستی. اول فکرها تو
بکن ولی بعد از تصمیم گرفتن باید انجامش بدی. این سوال

که انجام بدم یا نه، نداریم. مثل وقتی که سوار هواپیما شدی، همیشه وسط راه بگی نگه دار میخوام پیاده شم. مسئول باشید.

/ انسان ها در زندگی موفق نمیشن وقتی که درست تصمیم نگیرن و کار رو به پایان و انجام نرسونن. شرط مهم موفقیت اینه که انسان کارشو که شروع میکنه به پایان برسونه.

/ موفقیت برای اشخاص خاصی نیست و هرکسی میتونه بهش دست پیدا کنه. هرکسی اگه سعی کنه راه های موفقیت رو یاد بگیره، بدون شک بهش دست پیدا میکنه. موفقیت راز نداره، راه داره.

/ بهترین تیم ممکن را برای خود انتخاب کنید. آمازون یه تیم فوق العاده داره و کسانی که در اون استخدام میشن جزو بهترینان. اگه میخواین کاری رو شروع کنید، به جای اینکه

از دایره ی اقوام یا دوستان استفاده کنید، به سراغ افراد با استعداد و عالی برید.

/ از شکست های خود درس بگیرید، ابتکار و نوآوری بدون شکست معنایی ندارد. سعادت مند کسیه که از هر خطا و اشتباه خود تجربه ای جدید به دست بیاره.

/ میانه رو باشید و صرفه جویی کنید. بیشتر به فکر نیاز مشتری باشید تا اینکه هزینه زیادی صرف دکوراسیون یا وسایل غیر ضروری کنید.

/ ببینید افکار شما تا چه حد بی پروا هستن. خیلی ها جرات بزرگ فکر کردن رو ندارن و خودشونو محدود به کار های کوچک میکنند.

/ با قدم های کوچک و استوار، هدف های بزرگ رو نشونه بگیرید.

/ بیشتر آدما از پیروزی دست کشیدنو به این دنیا اومدن که فقط شکایت کنن. تو قرار نیس مثل اونا باشی چون تو خاصی از یه طرز فکر خاص.

/ دست کشیدن از اهداف و رویاهاتون احمقانه ترین کاریه که میتونید انجام بدین. این مهمه که واسه رویاهات وقت بذاری چون میخوای قهرمان زندگی خودت باشی.

/ همه چیز اتفاق میفته، همه چیز به نیت میاد، به شرط اینکه قدم اول رو برداری و شروع کنی.

/ بیشتر تلاش کن و کمتر وقت تلف کن. اکثر مدیران این کار رو میکنن تا فرصت ها رو بهتر ارزیابی کنن.

/ ما برای اینکه انگیزه و نیت داشته باشیم و هدف پیدا کنیم، باید احتیاج و نیاز داشته باشیم. نیاز رو باید حس کنید و واقع بینانه ببینید.

/ تعریف و تعیین هدف فوق العاده مهمه. وقتی میگی میخوام برم خونه ی مادرم تعریف درستیه ولی وقتی میگی میخوام برم بیرون، تعریف مبهمیه.

/ وقتی هدفتو واقع بینانه انتخاب کردی، قبل از رسیدن به برنامه دو چیز دیگه لازم داری: ۱- نقشه (همه ی راه های رسیدن به هدف) ۲- طرح و پلن ۳- برنامه(زمان دادن به طرح)-استراتژی

/ وقتی در شرایط آزاد و عادی تصمیم گرفتی که مثلا ۵ روز آینده رو باید روزی ۵ ساعت کتابتو بخونی، فرداش حق نداری به این فکر کنی که ۵ ساعت بخونم یا ۴ ساعت.

/ در شرایط آرام در مورد کار ها تصمیم بگیرید و برنامه و استراتژی رو تعیین کنید و سپس به عنوان وحی الهی و حکم دادگاه بهش عمل کنید و پاش بایستید. به خودتون اجازه ی پرسش اینکه، اینکار درسته یا غلط رو ندین.

/ کودک در سن ۶ سالگی تا ۱۸ سالگی باید هفته ای ۱۵ ساعت تو زمین ورزش بدوه.

/ ما بر اثاث نیاز یا احتیاج، بیشتر از هر چیز دیگه تعریف میشیم. اگه کسی بگه چه احتیاجات فیزیکی، روانی و اجتماعی داره و بگه به چه طریقی میخواد به اونا برسه، میتونی بفهمی با کی سرو کار داری.

/ هدف رو باید واقع بینانه انتخاب کنید. شما نمیتونید بگید من تو یه روز ۱۰ کیلو کم میکنم.

/ لذتی که در انجام هر چیزی هست، ابتدا زیاد و پس از گذشت مدتی و پس از گذشت هر ساعت، کمتر میشود.

/ با خودت بنویس: من مهمترین مسئله زندگیم، کتاب و کارامه. من حاضرم هم اکنون رنج بسیاری ببرم تا به اون برسم. بنویس تنها راه موفقیت من فلان کاریه که باید انجام بدم و اون اول و آخر منه.

/ فرزندتونو کتابخون کنيد نه درس خون. کنجکاوی انسان
برای دانستن يه نیروی قویه.

/ بچه هایی که سنشون از ۳ سالگی ميگذره، هفته ای ۱ دفعه
رفتن به کتاب فروشی و ماهی ۱ بار رفتن به کتابخونه
ضروريست. برای سن کودک باید کتاب مناسب تهیه بشه.
زندگينامه ی افراد موفق برای بچه های نوجوون فوق العاده
با ارزشه و به بچه ها جهت و هدف ميده. کتاب برای
کودکان باید به عنوان يه دوست و برای پرکردن اوقات
فراغت تهیه بشه، نه برای افزايش دانایی.

/ شما اگه ۱۰ سال هم تو شرایط خیلی بدی باشين، بعد از
۷۲ ساعت استراحت، اون خستگی از بين ميرد.

/ ما در دنیایی زندگی میکنيم که زمان طلوع خورشيد و
زمان رسيدن قطار، به ساعت و دقیقه مشخص ميشه و
ميرسه. ما انسانها اگر ميخوايم موفق بشيم، هيچ چاره ای
جز نظم و ترتيب نداريم. اگه ميخواي به جایی زنگ بزنی

باید دقیقا شماره ی اونجارو بگیری. اگه یه میلیون بار هم تلاش کنی ولی یه عدد رو اشتباه بگیری، نمیتونی به اونجا زنگ بزنی.

/ تو نمیتونی یه بار غذا بخوری برای ۶ ماه. موضوع کار و تلاش باید برای هر روزت باشه.

/ اگه مردم صب پاشن به خودشون بگن دانشگاه برم یا نرم، سر کار برم یا نرم، حموم برم یا نرم، درصد بالایی جوابشون نه هست. باید بگی این سوالا حق من نیست، من حق ندارم این سوالارو بکنم.

/ پسرم گفت مدرسه دوس ندارم. گفتم پدر من هم مدرسه دوست نداشت. منم که پدرتم مدرسه دوس نداشتی، توام مدرسه دوس نداری. ولی باید صبح پاشد رفت مدرسه سوال هم نداره جواب هم نداره.

/ تو دنیا همه میتونن استمرار تو کار کردن رو داشته باشن.
تو زندگی لغت نمیتونم، مارو بیچاره میکنه.

/ اگه تو یه شرایطی قرار گرفتی که با بقیه برابر نیستی و
اونا سطحشون در یه زمینه خاص از تو بالاتره، اگه
میخوای با اونا رشد کنی، باید کمبودای خودتو جبران کنی.
اگه اونا ۳ ساعت کار میکنن تو باید ۶ ساعت کار کنی.

/ اینجا دنیای واقعیه که بر اثاث قاعده و قانون کار میکنه و
سر سوزن هم اشتباه نکرده و نمیکنه و هرگر این قاعده ها
نشکسته. برای همه ی کارها باید از راهش رفت و میانبری
هم در کار نیست. این جهانیه که با فرمول ریاضی میشه
نوشتش و بر اساس اون فرموله که بهت میگه حتما موفق
میشی.

/ پدر و مادر نباید از بچه انتظار بیش از حد داشته باشن.
پدر و مادر میتونن انتظار داشته باشن که فرزند یه پله بره
بالاترینه اینکه ۱۰ پله بره بالا. آدما قراره یکمی بهتر از

دیروز و فردا یکی بهتر از امروز باشند. روزی که
انتظار تون بیش از حده، فقط آدما رو غمگین، مایوس و
خشمگین میکنید.

/ اگه به دنبال لذت و خوش گذرونی هستی، راهش کار
کردنه. اشتباه اینه که فکر میکنن اگه میخوان خوش باشن و
خوش بگذرونن، راهش درس نخوندن و کار نکردنه. روزی
باید ۸ ساعت کار کنی یا درس بخونی تا به اون خوشی
برسی. مبنای دنیا بر این گذاشته شده که شما با کار کردن
و تلاش به خوشی برسی. روزی که بر خلاف چیزی که دنیا
مبنا گذاشته حرکت کنی، گرفتار میشی.

/ تو نمیتونی بگی چون پدر مادرم خوب رفتار نکردن و
کارشونو خوب انجام ندادن پس کار من تا آخر دنیا خرابه.

/ در مقایسه، آدم اگه خودشو خوب بدونه وحشت میکنه، اگه
کم بدونه احساس حقارت میکنه. به همین جهت که غلطه.

/ ما نباید حس کنیم که درس خواندن یا تلاش کردن، به ما تحمیل شده. فکر نکنیم بیگاریه، اضافیه، ظلمه.

/ صرف نظر از اینکه انسان در هر شغل و رشته علمی و در هر فعالیت اجتماعی باشد، به میزان انسی که با مطالعه و یادگیری داره، شخصیت کاملتر، قوی تر و موفق تری از او در جامعه دیده میشه.

/ خواندن و مطالعه کتابها، یک زندگی دوباره است. برای ما انسانها که تنها یک بار فرصت امکان زندگی در دنیارو داریم، به تعداد کتابهایی که میخونیم امکان استفاده کردن از تجربه ی زندگی دیگران رو به دست میاریم.

/ اینکه پدر و مادر اهل مطالعه باشند در علاقه مند شدن بچه ها به مطالعه بسیار موثره. ولی برخی اتفاقات باعث بیزاری بچه از مطالعه میشه مثلاً بی توجهی به نیاز های فرزند در هنگام مطالعه. اگر کودکی اهل خواندن نباشه در رشته های دیگه هم پیشرفت نمیکنه.

/ با مطالعه ی یک کتاب مفید میتوانید تجربه ی ۴۰ ساله ی یک شخص را کسب کنید.

/ مطالعه در حال قدم زدن و دراز کشیده از کیفیت مطالعه می کاهد. بهترین مکان برای مطالعه، میز و صندلی میباشد. کتاب باید حداقل ۴۰ سانتی متر با چشم فاصله داشته باشد.

/ کارهای ما در زندگی به ۴ بخش تقسیم میشود: ۱- کاری که هم مهمه هم فوری مثلا کسی حالش بد شده باید برسونیدش بیمارستان ۲- کاری که نه مهمه نه فوری مثل ملاقات ، مهمونی ۳- کاری که فوریه ولی مهم نیست مثل وقتی که در میز نن یا تلفن میکنن ۴- کارایی که مهمن ولی فوری نیستند مثل سلامتیتان، درستان، شغل و روابطتان .

آدم سالم و موفق کل زندگیشو میذاره رو کار مهم ولی نه فوری (شماره ۴) . روزی که شما این کار رو میکنید دیگه کار مهم و فوری اتفاق نمیفته چون همه ی کار های ضروری مال اینه که کارای مهم رو به موقع انجام ندادید. اتفاق دوم اینه که شما درگیر کار نه مهم و نه فوری نشدید.

یاد بگیرید که دنبال کارهای فوری، که مهم نیستند نروید
مثلا جواب ندادن و خاموش کردن تلفن.

/ یادگیری، در طول تاریخ بخش مهمی از زندگی انسان
بوده و هست.

/ روی یک یا دو تا کار تمرکز کنید و وقتتونو کامل روی
اون بذارید.

/ تکنیک تومودور : تمام تمرکزتان را به طور کامل روی
یک کار به طور کوتاه مدت بگذارید. تمام دستگاه ها و چیز
هایی که حواس شما را پرت میکنند خاموش کنید.

/ انگیزه در شما زمانی ایجاد میشود که، شما کار رو شروع
کنید و تجربه ی انجام شدن رو ببینید و بدونید که میشه،
هرچند که با چیز کوچک شروع کنید. مثلا برای نوشتن
کتاب برید اول چنتا صفحه بنویسید سپس میتونید مقاله یا
مجله بنویسید. وقتی تونستن رو تجربه میکنید دوست دارید

که بازم اونو انجامش بدید. برای اینکه در خودتون انگیزه ایجاد کنید باید شروع به کار کنید باید اقدام به عمل کنید.

/ ۶ کلید داشتن انگیزه: ۱- داشتن خواسته، آرزو و هدف بزرگ ۲- این توقع و انتظار رو داشته باشید که اون آرزو اتفاق میفته و به تحقق می پیونده. یعنی شما باور دارین اتفاق میفته. ۳- تمرکز روی کارتون ۴- تلاش و گذاشتن وقت و انرژی برای کارتون ۵- نگرش و ذهنیت مثبت داشتن. به این فکر نکنید که نمیتونم و شکست میخورم. ۶- آگه کسی که در اطرافتون هستند مثل شما مثبت فکر نکنند و شما رو پشتیبانی و تشویق نکنند، این مانع بسیار بزرگی برای انگیزه ی شماست.

/ با دنبال کردن یک راهبرد و یک روش کار، هر راهبردی که باشد، شانس موفقیتتون خیلی بیشتر میشه. خیلیا انگیزه یه کاریو پیدا میکنن و صرفا به دنبالش میرن که ببینن جواب میده یانه، بدون اینکه برنامه و راهبردی برای اون داشته باشند. باید یه استراتژی داشته باشید که چند ماه آینده به کار ببندیش. این خیلی موثره.

/ برای ترک یک عادت بد، به جای اینکه تمام انرژی‌تونو صرف انجام ندادن اون عادت بد بکنید، روی انجام دادن یک عادت خوب تمرکز کنید. با این روش به آرامی به سمتی میرین که دیگه اون عادت بد براتون جذابیتی نداره.

/ اگه شما بلد باشین به خوبی دوچرخه برونید، اگه سالها از روندن دوچرخه دوری کنید، پس از سالها با نیم ساعت دوچرخه سواری، دوباره به خوبی انجامش میدین.

عادت‌ها به کل از بین نمیرن ولی میشه عادت‌ها رو جایگزین کرد مثلا اگه وقتی حوصلتون سر میره و کسل میشین، سراغ شبکه اجتماعی میرید، میتونید با یه کار لذت بخش و مفید دیگه جایگزین کنید مثلا کتاب بخونید یا برید پیاده روی. اگه احساسی دارید که میخواید برید سراغ یه کار خاص، اونو با کار لذت بخش و مفید دیگه ای جایگزین کنید.

/ اگه بتونید شروع به انجام کارهای مفید کنید و شروع به انجام کارهایی بکنید که شما را شادتر، سلامت تر و ثروتمند

تر می‌کنه، مشکل اصلی رو حل کردین. در آن صورت شما زندگی ای رو شروع کردین که واقعا ارزش داره.

/ تفکر صفرو صدی اشتباهه، تفکر صفرو صدی یعنی اینکه با خودت میگی یا باید کارمو کامل و عالی انجام بدم یا اینکه کلا انجامش ندم. مثلا با خودت میگی یه بار که خطا کردم و برنامه انجام ندادم پس دیگه همه چی تمومه و دیگه موفق نمیشم. این تفکر اشتباهه.

/ رسیدن به یک هدف یا شکل گیری یک عادت، ممکنه از چند هفته تا چند ماه طول بکشه، از دست دادن یک روز تاثیر چندانی بر این روند نداره. ۲ روز خطا کردن بدتر از یک روز خطا کردنه و یه هفته خطا کردن خیلی بدتر از ۲ روز خطا کردنه. نباید بعد از هر خطا روز ها رو از اول بشمارید.

/ اگه در طول شکل دادن به یک عادت خوب، یه روز اشتباه و کم کاری کردین فرداش خودتونو مجبور کنید دوباره طبق برنامه برین و بچسبین به انجام آن عادت خوب. بالاخره یه روز اون کار اتوماتیک میشه.

/ هر بار که یه نفر به یه عادت بد غلبه میکنه و شروع به شکل دادن به یه عادت خوب میکنه، تعداد زیادی از عادت های خوب هم همراهش میان.

/ دوتا عادت مفید برای زندگی: ۱- مطالعه کردن. باید در مورد مهارت های اجتماعی، ورزش و سلامتی و مدیریت پول بدونیم. کتابا شمارو نسبت به مسائلی که فکر میکردین درسته، تغییر میده. مطالعه میتونه در همه ی ابعاد زندگیتون تاثیر بذاره واسه همین مطالعه کلیدی ترین عادت دنیاست.
۲- ورزش کردن. مانند پیاده روی، آمادگی جسمانی و..

/ یه عادت کلیدی و خوب رو در نظر بگیرید و تا زمانی که به خط اتوماتیسه برسونیدش ادامه بدید. تا جایی که واسه انجام دادنش نیاز به فکر کردن نباشه. تا یه عادت در شما نهادینه نشده سعی نکنید چنتا عادتو همزمان در پیش بگیرید.

/ تکنیک چانکینگ (chunking) : وقتی میخواین یه کار بزرگ و سخت انجام بدین اونو به تیکه های خیلی خیلی

کوچک تقسیم کنید. در یک اتفاق واقعی یک شعبده باز بزرگ، ۶۳ ساعت درون یک تکه تخ بزرگ قرار گرفت. اون به جای اینکه روی ۶۳ ساعت تمرکز کنه روی یه ساعت اول تمرکز میکنه و مرتب به خودش میگه من فقط باید یه ساعت اینجا بمونم و ۶۳ ساعت رو به بخش های یک ساعته تقسیم میکنه و یکی یکی اونارو طی میکنه. ذهن ما اگه یه کار خیلی بزرگ رو ببینه میگه نه زیادی سخته و اونقدر اراده نداریم. ولی اگه از تکنیک چانکینگ استفاده کنید ذهنتون میگه میشه انجامش داد. به جای این که به خودتون بگید باید این ۱۰ صفحه مقاله رو کامل کنم، به خودتون بگید باید این پاراگراف چند سطری رو کامل کنم. اگه از چن نفر تو خیابون بپرسین که میتونی ۲۰ کیلو وزن تو کم کنی میگن نه اصلا نمیتونم ولی اگه از تکنیک چانکینگ استفاده کنی و برسونیش به نیم کیلو، بیشتر آدما میگن آره میتونیم. اعتماد به نفس همین پیروزی های کوچیکه. با تمرکز داشتن روی یه هدف کوچک، اعتماد به نفستون برای رسیدن به هدف نهایی بیشتر و بیشتر میشه.

/ اگه معتقد باشین نیروی ارادتون محدوده، نسبت به کسی که معتقد نیروی اراده نامحدوده، زودتر اونو از دست

میدین. اراده‌ی ما بیشتر از چیزیه که صرف کارای روزمره میشه. این مغز ماست که تمایل داره یه حدودی براش در نظر بگیره.

/ وقتی هویتی داشته باشین که با اهداف و عادت هاتون هماهنگ باشه، اراده‌ی کمتری برای انجام اون نیاز دارین. برای عوض کردن هویت، باید خیلی مواظب کلامتون باشین. افرادی که سیگاری هستند و میخوان این عادت بد رو ترک کنند، وقتی میخوان دوباره سیگار بکشن به جای اینکه بگن من قول دادم سیگار نکشم، بگن من سیگاری نیستم. با تکرار این جمله به مرور زمان این هویت جدید رو پیدا میکنند که سیگاری نیستند. جملاتی مثل من نباید، من مجبورم، من باید، رو با جمله من میخوام، جایگزین کنید.

/ افکار سطح بالا به نیروی اراده کمک میکنه مثلاً: چرا ورزش میکنم؟ چرا رژیم میگیرم؟ افکار سطح پایین: چطوری ورزش کنم؟ چطوری رژیم بگیرم؟

/ زوج های خوشبخت، ۸۶ درصد مواقع به هم توجه میکنند و به خواسته های هم اهمیت میدن. و اونایی که رابطه ی فاجعه بار دارن فقط ۳۳ درصد مواقع به خواسته های هم اهمیت میدن. رنجش و فاصله ای که به مرور زمان بین زوج ها ایجاد میشه، ناشی از بی توجهی زوج ها به خواسته های همدیگس.

/ هدف روشنی داشته باشین و مدام دنبالش برین و ارزش دست نکشین.

/ باید در مورد انتخاب هایی که میکنیم مراقب باشیم برای اینکه انتخاب ها پیامد هایی دارند.

/ برای کنترل اضطراب، دورنمایی از اتفاق رو ببینید. اگه یه جلسه یا مصاحبه دارین، اون فقط یه مصاحبه و جلسه هست. اگه درست پیش نره شما فردا صب بازم بیدار میشین و دنیا به آخر نمیرسه.

/ برای کنترل استرس، از شماره ۱ تا ۷ نفس رو بدین داخل و از شماره ۷ تا ۱۱ نفس رو بدین بیرون. با انجام این کار متوجه کاهش اون حس استرس میشین.

/ اگه شکست خوردین یا اتفاق خاصی براتون افتاده بدونید که اون شخصی نیست و واسه خیلای دیگه هم اتفاق افتاده. دائمی نیست و همه چیز تغییر میکنه. فراگیر نیست، یعنی اگه تو یه زمینه شکست خوردین، به این معنی نیست که تو کل زندگی شکست خوردین.

/ بعد از شکست، دنبال پیروزی های کوچک و سریع برین تا دوباره انگیزه پیدا کنید. مثلا وقتی مریضی، پیروزی سریع اینه که بتونی از تخت بلند بشی و بری صبحونه بخوری.

/ وقتی قبول میکنی که دلیل شکستت فقط خوئت بودی، نه شرایط و کشور، اونوقت موفق میشی. شکست شما تقصیر

شرایط نیست. علت شکست را واقع بینانه در خودتان جستجو کنید تا بتوانید از آن درس بگیرید.

/ وقتی برای فردی یا یک جمعی صحبت میکنید، به این فکر کنید که چرا باید اهمیت بدن. وقتی به نیازهای شنوندتون فکر کنید، اونوقت میتونید با اونا ارتباط برقرار کنید.

/ بعضی روزا خسته میشم، سختی میکشم و ضربه میبینم، ولی باز خوب میشم و دوباره کارمو ادامه میدم و هرگز برای همیشه ازش دست نمیکشم.

/ این همه راه نیومدی که به این نقطه برسی بعدش دست بکشی. کسی که در جایی که میخواست هست، بدون کشمکش و سختی به اونجا نرسیده.

/ وقتی بقیه میرن وقتشونو تلف میکنن تو باید روی کارت تمرکز کنی. قضیه ی امروز نیست قضیه ی آیندس. فصل جون کنده.

/ مشکلی که مردم دارن اینه که تخیلات و اهدافشونو به آدمای اشتباه میگن و از طرف همونا هم نا امید میشن.

/ باید یه برنامه ی صبحگاه داشته باشین که هر روز انجامش بدین، اینجوری میتونید خودتون و روزتونو کنترل کنترل کنید. این کاریه که من میکنم و قدرت زادی ازش به دست میارم.

/ برای خوب شروع کردن روزت و بزرگتر از بهانه هات بودن و به دست گرفتن کنترل، در درجه ی اول سر وقت بیدار بشید. وقت زنگ ساعت به صدا در اومد، از ۵ تا ۱ بشمار و سریع از جات بلند شو. این روش برای تداوم مهمه، دلایلش اینه که اولین تصمیمی که در روز میگیری،

بیدار شدن و حرکت کردنه این یعنی شما مدام از تنبلی هاتون بزرگترین.

/ صب قبل از اینکه تلفنتو باز کنی، قبل از اینکه شبکه های اجتماعیو چک کنی و قبل از هر کار دیگه، اولیت روزتو مشخص کن و روزتو با کار کردن رو اونا شروع کن تا روز خوبی داشته باشی.

/ روز بد وقتی شروع میشه که دگمه تعویق زنگ هشدار رو بزنی و سر وقت بیدار نشی. همچنین وقتی شروع میشه که روزتو با تزریق اخبار دیگران در شبکه های اجتماعی شروع کنی و به زندگی آدمای دیگه نگاه کنی و به خودت بگی اونا چقد عالین، اونا رفتن سفر ، دوستاشون چقد باکلاسن و

/ ذهنتو تمرین بده و روی دردی فکر کن که اگه به کارت عمل نکنی به سراغت میاد و برای تقویت کردنش، روی

همه لذت هایی که، آگه به کارت عمل کنی به دست میاری،
تمرکز کن.

/ آدمای باهوش نیستن که به موفقیت میرسن، آدمایی به
موفقیت میرسن که کمتر دقیقه ۹۰ ای هستن، بهونه های
کمی میارن و هر روز برای رسیدن به اهدافی که میخوان
تلاش میکنند.

/ تردید اتلاف فرصت هاست. تردید یعنی چیزی که قرار
بود بشه به تعویق انداخته میشه یا هیچوقت انجام نمیشه.

/ به عادت زدن دگمه تعویق زنگ غلبه کن و با شمارش
۱، ۲، ۳، ۴، ۵ از سر جات بلند شو. در طول روز لحظه هایی
مثل اون ۵ ثانیه هستند که آگه تو اون ۵ ثانیه حرکت نکنی،
مغزت وارد میشه و منصرفت میکنه.

/ چیزی که هستی و چیزی که قراره بشی، به این بستگی
داره که چطور از زمانت استفاده کنی.

/ اولین منبع الهام تصمیم گیریه، دومین منبع برنامه ریزیه و بزرگترین منبع شروع کردنه.

/ قرار نیست هر روز حالت خوب باشه و شرایط عالی باشه. اگه قرار باشه هر وقت که شرایط خوبه کار کنی، نمیتونی پیش بری.

/ انضباط ریشه همه ویژگی های مثبته. انضباط شخصی یه چیز ضروریه، واسه هرکاری که تو زندگی انجام میدی باید نظم شخصی داشته باشی. اگه مردم قراره بشناسنت، باید برای یه کار مهم بشناسنت.

/ فکر کردن کافیه تمومش کن، شروع به انجامش بکن. اولین قدم رو بردار و بذار تا اتفاق بیفته. اگه تصمیم گرفتی تو کلاس شرکت کنی، پس شرکت کن قضیه مرگ و زندگیه. دیگه نمیتونی بیشتر از این دربارش حرف بزنی دیگه تموم شد.

/ آدما میتونن چیزای یکسان رو متفاوت ببینن و هردو هم راست بگن. اختلاف داشتن اجتناب ناپذیره ولی دعوا کردن اختیاریه.

/ خاطرات قهرمان مسابقات کشتی، آقای مارک، در مورد قدرشناسی والدین: بزرگترین هدیه ای که مادرم در زندگی بهم داد این بود که بهم باور داشت. وقتی در تور مسابقات کشتی بودم، بعد از مسابقه خبر مرگ مادرم رو بهم دادند. در خاکسپاریش ایستادم و بهش گفتم مامان لطفا بلند شو. بهش نزدیک شدم و تازه برای اولین بار میدیدم مادرم چقدر زیباست. بهش گفتم هرچی شدم به خاطر تو بود تو خیلی منو دوست داشتی، تو بهم زندگی دادی.

من تمام زندگیم دنبال میلیونر شدن و بردن مسابقات بودم. من یاد گرفتم چیزی که واقعا اهمیت داره، اینه که خانواده هامون، این هدیه های زندگیمون چقدر ارزشمندند. و چقدر سریع و راحت میتونه ازمون گرفته بشه.

/ تو دوستاتو بهم نشون بده، من بهت میگم آیندت چطوریه.
کسی که با بازنده ها رفت و آمد میکنه، بینشون بزرگترین
بازندس.

/ اگه قراره تلاش کنی تا تهش برو. شاید مسخرت کنن و
تنها بمونی. تنهایی همون چیزیه که لازم داری، حس خیلی
خوبیه که تو با خدا تنها باشی. خدا منتظر موفقیت توئه،
شروع کن انجامش بده و تا تهش برو.

/ برای رسیدن به اهداف نیاز نیست که گام های عجیب و
غریب برداری. فقط کافیه قدم های کوچک و لی متوالی و
مستمر برداری. باید بزرگ فکر کنی ولی کوچک شروع
کنی. قدم های کوچک تورو به هر خواسته ای میرسونه.

/ تنها کسی که هم میتونه بهت کمک کنه و هم جلوتو بگیره،
فقط خودتی. هیچکس در بیرون از تو وجود نداره. همه ی
چیزهایی که تو برای رسیدن به هدفت میخوای همین الان
پیشته. برای شروع کردن منتظر نباش تا همه ی شرایط

مهیّا بشه ، چون هیچوقت این اتفاق نمیفته. اگه حرکت کنی همه چیز خوب و عالی میشه و شرایط مهیّا میشه.

/ یادت باشه هیچکس کامل نیست. تو همین الان هم عالی و فوق العاده ای. اگه تا الان با ایمان حرکت کرده بودی، اگه قدم های کوچک و متوالی برمیداشتی چیزهای فوق العاده ای رو به دست میآوردی. شاید مثلا یه کتاب خوب نوشته بودی یا یه تخصص خوب به دست آورده بودی. اگه الان هم شروع کنی بعد از مدتی میتونی چیزهای فوق العاده ای به دست بیاری.

/ وقتی به هرکدوم از اهداف بزرگ و کوچکت میرسی، استعداد های بیشتری درونت شکوفا میشه، قدرت هایی در خودت پیدا میکنی که قبلا نمیدونستی اونارو داری، شخصیتت تغییر میکنه، اعتماد به نفست بیشتر میشه. این یعنی خوشبختی و زندگی.

/ چنتا دلیل برای رسیدن به اهدافت پیدا کن و برایشون حرکت کن و یادت باشه هر چقدر دلایل بیشتری داشته باشی، انرژی و انگیزه بیشتری برای حرکت کردن و رسیدن به اهدافت پیدا خواهی کرد.

/ اگه از جایی که هستی و از وضعیتت راضی نیستی، این هیچ ربطی به شرایط کشور و خانواده و غیره نداره. این فقط به خاطر خودته. اگه برای رسیدن به اهدافت حرکت نکنی اونوقت ابزاری میشی برای اینکه دیگران به اهدافشون برسند.

/ مسائل و سختی ها جزئی از زندگین. اگه به گذشتت نگاه کنی میبینی که تمام موفقیت هات موقعی به وجود اومدن که تو به سختی ها برخورد کردی. سختی ها و مشکلات اومدن تا تو به خواسته هات برسی.

/ نفر آخر و بدبخت بودن خیلی راحت، ولی تو به دنیا نیومدی که بدبخت باشی. اصلا مهم نیست قبلا چه کسی

بودی، از همین الان شروع به تغییر کن. هیچکس به جز خودت مسئول زندگیت نیست. آگه میخوای منتظر کمک کسی باشی هیچوقت به جایی نمیرسی.

/ وقتی حرکت میکنی نیروهای دنیا به کمکت میان، شرایط و آدم ها و اتفاقاتی که میتونن تورو به هدفت برسونن، سراغت میان. در دایره ی راحتی خودت نمون هر روز به دنبال یه چالش باش. هر روز به دنبال یاد گرفتن یه مهارت تازه باش. هر روز بخوا کمی بهتر از دیروز باشی. کمی صبورتر، قوی تر، پرتلاشتر.

/ جوری زندگی کن که بعدا از تو به عنوان قهرمان یاد کنند. خوب زندگی کنیم و دنیا رو تبدیل به جای خوبی برای زندگی دیگران کنیم.

/ تو نمیتونی توقع عالی بودن داشته باشی وقتی که هفته ها رو مثل بقیه مردم عادی میگذرونی، وقتی که انرژی معمولی میذاری.

/ وقتی صدا هایی از ناخودآگاه ذهنت میاد که میگه مطمئن نیستم بتونم انجامش بدم یا نه، بیخیالشون شو و آروم باش. مغز یه سیستم چالشی داره بنابر این وقتی با یه چیز چالشی جدید روبرو میشه، را آسونتر رو انتخاب میکنه. ما مجبور نیستیم کاری که میگه رو انجام بدیم.

/ در زمینه تلاشی که میکنی و وقتی که میداری، چیزی باید تغییر کنه، همشون باید عالی باشن تا تو عالی بشی. مردم وقتی که مجبور میشن، تمایل به موفقیت دارن ، پس خودتو مجبور به تلاش و موفقیت کن.

/ فرد بزرگ و موفقى بودن، یک ژن کمیاب نیست. تک تکمون تواناییش رو داریم.

/ انسان ها برای انجام کاری که دوستش دارن و ازش لذت میبرن، انرژی و انگیزه کم نمیارن. پس یا باید کاریو انجام بدی که دوستش داری یا کارتو به روشی انجام بدی که برات لذت بخش و راحت بشه. برای علاقه مند شدن به کارت، در

مورد اون کار اطلاعات کسب کن تا بر اش انگیزه پیدا کنی و روش دیگشم اینه که سعی کن خودتو به عنوان بازیگر در نظر بگیر و بگو کاری که باید بکنم، فقط یه نقش هست که باید بیای و اون نقش رو به نحو احسن انجام بدی سپس خودتو به عنوان تماشاگر این بازیگر در نظر بگیر.

/ هر چقد برای کاری که میخوای انجام بدی، دلیل و چرای بیشتری داشته باشی به همون میزان انگیزه تو برای انجام اون کار افزایش پیدا میکنه. علم ثابت کرده مردم کاری رو انجام میدن که برای اون دلیل داشته باشن. لیست تمام دلایلی که مستقیم و غیر مستقیم به کارت مربوط میشه رو بنویس.

/ اگه حس میکنید انگیزه شما برای انجام کاری پایینه، دوتا دلیل داره: یا به اندازه کافی چرا برای انجام اون کار نداری یا کلا نمیدونی چرا داری این کار رو انجام میدی. با تحقیق و کسب اطلاعات در مورد اون کار، دلایل و چرا های بیشتری برای اون کار پیدا کن و همشونو بنویس.

/ برای افزایش انگیزت، زمانی که داری یه کاریو میکنی به این فکر کن که انجام اون کار چه نتیجه ای برای شما و چه نتیجه ای برای افرادی که برای شما عزیز و مهم هستن (مثلا خونوادت) داره. اگه کاریو برای یکی از افرادی که برای شما خیلی عزیزه انجام بدین امکان نداره به راحتی از اون دست بکشین. نتیجه انجام کارت رو برای خود و عزیزانت مشخص کن.

/ قبل از اینکه یه کاریو انجام بدین، مقدمات اون کار رو مهیا کنید. مثلا اگه قراره فردا صبح به باشگاه بری، میتونی از شب قبل کیف و بقیه وسایلتو آماده کنی. اینطوری وقتی از خواب بلند میشی متوجه میشی که من فقط چند ثانیه تا رفتن به باشگاه فاصله دارم.

/ دشمنانی که الان میبینید در آینده نخواهید دید. تاکنون هیچ سلاحی برای مقابله با موفقیت شما ساخته نشده. صحبت های دیگران پشت سر شمارو خدا محکوم میکنه.

/ زندگی جدید از افکار جدید میاد. من نباید اجازه بدم چیز
هایی که بقیه در موردم میگویند فرصتم رو از بین ببره. به
افکار منفی ذهنت بگو من همین امروز میخوام شمارو از
بین ببرم.

/ آگه شما از فردی میشنوین که میگه نمیتونم، اون میتونه
فقط انگیزه انجام رو نداره.

/ آگه شما انگیزه داشته باشین قدرتمند میشین و آگه بدونید
که قراره قدرتمند بشین، انگیزه پیدا میکنید.

/ افراد با انگیزه افرادی مثبت هستند و به موفقیت خودشون
و دیگران امیدوارند.

/ بیشترین بهره رو از کارهایی خواهید برد که در ازای آن
پاداش میگیرید. شما به چیزی میرسید که به خاطر آن پاداش
میگیرید.

/ در زمان دانش آموزی و دانشجویی ما معلم هایی داشتیم که واقعا آدم خوبی نبودن و ما چیزهای بدی از اون ها یاد گرفتیم. ما قرار نیست عقده ای باشیم و عین اون کارها رو با دانش آموزان خودمون انجام بدیم.

/ اگه برنامه بلند مدتی دارین، هیچ روز رو به فردا مرتبط نکن. مثلا میگی من کارم مهمه و کل زندگیمو تحت تاثیر قرار میده پس من امروز ۴ ساعت کارمو میکنم و هیچ حرفی از فردا نمیزنی. فردا صبح ۵ دقیقه وقت میداری و میگی این کار برام چقد مهمه چقد سرنوشت سازه، چقد میتونه در زمینه های مختلف بهم کمک کنه. اینارو یادآور میشی و در زمینه های مختلف ۷ ، ۸ تا شوم طرح میکنی، میگی پس من امروز میشینم ۴ ساعت کارمو میکنم و این وضعیت رو به فردا مرتبط نمیکنی که بنزینت تموم بشه. هرکدوم روز خودشونو دارن فقط برای اون روز تصمیم بگیر. حتی اگه کسی ازت پرسید چن روز میخوای اینطوری ادامه بدی، میگی فقط برای امروز برنامه ریختم. برای یه روز همه میتونن تصمیم بگیرن.

/ در بین مطالعه و در زمان استراحت، موسیقی میتونه باعث تجدید ذهنیت بشه که برگردی و باز بخونی و مطالب روی هم ریخته نمیشن.

/ اگه رژیم غذایی داری، تو مهمونی هر یک ساعت میری جلوی آینه و میگی تصمیمت چی بود چرا باید رژیم بگیری؟ دلایلت رو میشماری بعد میگی پس من فلان غذا و شیرینی رو نمیخورم.

/ ما پشت فرمون زندگی قرار داریم، نمیتونی ۵ دقیقه پشت فرمون خوابی. از خودت غافل نشو.

/ دلیل بی انگیزه بودن اینه که فرد فقط نکات منفی رو میبینه. افراد بی انگیزه منفی باف هستند و احتمال ناچیزی برای موفقیت در زندگی میبینند. این افراد معتقدند که اثربخشی کمی دارند.

/ هر وقت احساس بی انگیزه بودن کردید، به پاداشی که انتظارتونو میکشه فکر کنید. به موفقیت های کوچکتان ارزش قائل باشید.

/ اهداف خیلی بزرگ و بلند مدت ممکن است باعث بی انگیزگی شود زیرا چالش های پیش رو تنش زا و پیچیده هستند. راه حل اینه که پروژه ها و وظایف بزرگ رو به

اهداف و چالش های کوچکتر تقسیم کنید به اهدافی که بتوان در زمان کوتاهتری به آن ها دست یافت. جدا سازی انگیزه بیشتری به فرد میدهد.

/ افراد بی انگیزه وقتی به موفقیت فکر میکنند، میخواهند به یکباره کاری بزرگ و فراموش نشدنی را برای همیشه انجام دهند. رسیدن به موفقیت با انجام کار های کوچک روزانه انجام میشود. عادت ها و کار های کوچک روزانه، نتایج بزرگ به همراه دارند. باید با خورده عادت شروع کنیم و به تدریج آن را گسترش دهیم. برای مثال روزی یک پاراگراف یا یک صفحه کتاب بخوانیم یا روزی ۱۰ تا لغت حفظ کنیم. هدف بهره گیری از قدرت و تاثیر عادت های شخصی در دستیابی به اهداف است.

/ آدم ها هیچوقت آن قدر که دلشان میخواهد، آماده نخواهند بود. پس منتظر نباشید، نترسید و اقدام کنید.

/ حتی با استعدادترین و باهوش ترین افراد، بدون تلاش به جایی نمیرسند. همیشه سخت کوشی و تلاش، بهتر از نبوغ و استعداد است.

/ اگر بتوانید از پس مدیریت زمان بر بیایید، انگیزه تان بیشتر میشود. زیرا موفق به انجام کاری شده اید که در نظر افراد بسیاری، کار دشواری است.

/ دانش آموزانی که از شبکه های اجتماعی استفاده میکنند، میزان خلاقیت و مهارت نوشتنشان کاهش می یابد و عملکرد درسی شان ضعیف است. هرکسی ممکن است با دیدن ظاهر خوب و موفقیت دیگران در شبکه های اجتماعی، انگیزه اش را از دست بدهد.

/ از ارائه ی رخدادهای جزئی زندگیتان در شبکه های اجتماعی دست برداری و به سادگی تحت تاثیر پیام ها و پست های دنیای مجازی قرار نگیرید. در این حالت میتوانید بگویید به بلوغ فکری رسیده اید. به دنبال روش هایی برای رهایی از شبکه های اجتماعی باشید و مدتی از آن فاصله بگیرید.

/ بعضی وقت ها وقتی میخوایم ورزش رو شروع کنیم، اولش بی حوصله و بی علاقه هستیم ولی وقتی ورزش اون روز تموم میشه، یه حس لذت به آدم دست میده، حس خستگی همراه با لذت و اعتماد به نفس. این به خاطر

هورمون هایبیه که در هنگام ورزش ترشح میشن و باعث حال خوب میشن.

/ ادیسون واسه اختراعش ۱۰۰ بار تلاش کرده نشده بار ۱۰۱ ام شده. اون میگفته من ۱۰۰ بار شکست نخوردم بلکه ۱۰۰ روشی رو پیدا کردم که نتیجه نمیداد و رسیدم به اون روشی که نتیجه میداد.

/ در مسیر هدف هات اگه با چالش و شکست مواجه شدی، اونارو مثبت تعبیر کن. با کنجکاوی دنبال این بگرد که چه درسی از اون گرفتی، چه کمکی میتونه بهت بکنه؟ قدم بعدی چیه؟

/ وقتی حالتون بده و انرژیتونو از دست دادین، یه گوشه با خودتون خلوت کنید و بابت ۱۰ مورد شکرگزاری کنید. تحقیقات نشون داده یکی از عوامل موثر در شادی و شادمانی، شکرگزاریه. هزاران آیتم مثبت در خودتون، در خونواتون و در جایی که زندگی میکنید وجود داره که شما از اون بهره مندید. ولی از شون بیخبرید و بقیه ارزشونه اونو داشته باشن. مثل نعمت زندگی، نعمت داشتن سقفی بالای سر، خانواده و سلامتی.

/ روزایی که انگیزه و انرژی نداری، ۳ تا وظیفه و کار خیلی کوچک انتخاب کنید، انجامش بدید و تیک بزنید. مثلا زنگ زدن به جایی یا دوش گرفتن. و حتی ما کاری رو هر چند که کوچک باشه، تعیین میکنیم و انجام میدیم حالمون خوب میشهو

/ تمام توانت رو فقط برای انجام یه کار بذار و اونو بهتر از هر کس دیگه ای انجام بده. هرگز تسلیم نشو هرگز دیر نیست.

/ برای میل پیدا کردن به هر کاری، باید به لذت های پایان کار توجه کنید و به هیچ عنوان به دشواری های مسیر فکر نکنید. مثلا اگه قراره ۲۰ صفحه مطالعه کنید، تمرکز خودتونو روی ۲۰ صفحه نذارید و فقط به نتیج مثبت و لذتی که در پایان اون به دست میارید فکر کنید. کسانی که از کوه بالا میروند فقط به زیبایی ها و حس خوب مسیر و فتح کوه فکر میکنند. با تمرین این کار میتوانید سختی های مسیر را پشت سر بگذارید.

/ در انجام کارتان پایداری به خرج دهید و هیچوقت تا اتمام کار دست از کار نکشید. یادتان باشد حتی کمی کار مفید کردن بهتر از هیچ کار مفیدی نکردن است.

/ به مقدار باقیمانده از کارهایتان و به مقدار صفحات مانده از کتابتان توجه نکنید. به کارهایی که ترجیح می‌دهید به جای کار کردن انجام دهید فکر نکنید. با تمرین می‌توانید ذهنتان را به این صورت کنترل کنید.

/ اکثر مردم متوسط بودن را انتخاب میکنند، اما شما باید عالی و برترین باشید. شما می‌توانید زندگی میلیون ها آدم را تحت تاثیر قرار دهید.

/ بزرگی و عظمت در درون شماست شما می‌توانید هر چیزی را انجام دهید. من می‌توانم، من این کار را خواهم کرد، من باید این کار را بکنم.

/ الان چه رویایی در سر داری؟ رویایی که هم اکنون در ذهن خود دارید امکان پذیر است از آن ناامید نباشید.

/ اگه چیزی رو می‌خوای برو بگیرش برو به دستش بیار هیچکس به تو بدهکار نیست و دلش برات نمیسوزه.

/ توام میتونستی موفق باشی اگه فقط شروع میکردی. بای به میدان موفقیت هیچگاه تصادفی نبوده برو به دنبالش.

/ حاضرم یک سال برای هدفم وقت بگذارم حاضرم در حال تلاش بمیرم. من به خاطر خستگی متوقف نمیشوم وقتی متوقف میشوم که به هدفم رسیده باشم.

/ اگر شما تصمیم بگیرید و تلاش کنید، کائنات به کمکتان می آید جهان در خدمت شماست.

/ ممکن است چند بار شکست بخورید اما نباید متوقف شوید باید ادامه دهید و برای رویایتان تلاش کنید تا به آن برسید و پیروز شوید. کسی رویای شما را برآورده نمیکند و به شما تحویل نمیده، باید خودت بهش بررسی منتظر کمک هیچکس نباش.

/ وقتی احساس میکنیم که کافی نیستیم دنبال این میگردیم که دیگران ما را تایید کنند. میخوایم که دیگران به ما بگن که خوبیم. بدون که کافی و کاملی، به دنبال تعریف شنیدن از مردم نباش.

/ در تمامی روزها بهترین تلاشتان انجام دهید، هر روز نهایت تلاشتان را بکنید و بهترین باشید. وقتی تمام تلاشت رو کردی و موفق نشدی، هرگز از خودت عصبانی نباش و دوباره شروع کن.

/ جرأت و اراده داشته باش تا کاری که دلت میخواد امسال
به سرانجام برسه.

/ اگه یه کاری برات مهم و ضروری نباشه اون کارو به
تعویق میندازی و میذاریش کنار. مثلا اگه بهت بگن فردا سر
ساعت ۵ فلان جا باش تا بهت ۵ میلیارد جایزه بدیم، حتما
سر ساعت اونجا خواهی بود. پس دنبال این باش که
چجوری میتونی کارتو با معنا و هدفمندش کنی و بخوای که
ادامش بدی. وقتی ضروری بودن کارتو احساس کردی
زودتر از همه از خواب پا میشی و اونو انجامش میدی.

/ هر روز از حداکثر توان خود استفاده کنید و هر روز بهتر
از دیروز باشید. هر روز که از خواب بیدار میشید بهترین
نسخه از خودتون باشید.

/ منشأ روزی من خدای من است پس با اطمینان به تلاشم
ادامه میدهم.

/ من گذشته ها را رها و با انبوهی از تجربه در زمان حال
زندگی میکنم.

/ یادگیری و افزایش اطلاعات، حداقل شرط لازم برای
موفقیت در هر زمینه ای است که در آن فعالیت میکنید.

/ بهای موفقیت کار و تلاش زیاد است. اگر شما بتوانید بهای آن را پردازید، در هر کاری موفق خواهی شد.

/ موفقیت یعنی از شکستی به شکست دیگر رفتن بدون آنکه شور و اشتیاق خود را از دست بدهید. شما باید از شکست ها درس بگیرید و قویتر شوید.

/ اگر خداوند آرزوی را در دلت قرار داده بدان که توانایی رسیدن به آن را در تو دیده است.

/ اگر میخواهی محال ترین اتفاق خوب زندگیت رخ دهد، باور محال بودنش را عوض کن.

/ هر موقعیتی را میتوان مثبت تلقی کرد به شرطی که آن را به بیان فرضی جهت رشد و پیشرفت در نظر بگیریم.

/ هر کاری که انجام میدهید در واقع وقتتان را میفروشید، آن را ارزان نفروشید.

/ از خودتان بپرسید اگر شکست ناپذیر بودم، چی رویایی در سر میپروراندم؟

/ تصور کنید که هیچ محدودیتی ندارید، اگر همه تحصیلات، تجربه، علم و منابع لازم برای انجام هر کاری را داشته باشید، در زندگی چه کار میکنید؟

/ اگر همین امروز ۱۰ میلیارد پول نقد به دستتان برسد چه تحولی در زندگی تان ایجاد میکنید؟ پاسخ شما هرچی هست همین امروز برای دستیابی به همان ها دست به کار شوید.

/ هر فردی منصر به فرد و معجزه طبیعت است. هرگز نه در گذشته و نه در آینده نظیر شما به دنیا نخواهد آمد.

/ هر کجا که میروید پیش فرضتان این باشد که موفق میشوید و همه چیز خوب پیش میرود.

/ زندگی ایده آل خود را با تمام جزئیات آن مجسم کنید و ببینید امروز برای دستیابی به آن چه اقدامی هرچند خیلی کوچک، باید انجام دهید.

/ تمرین کنید و در هر شرایط و اتفاقی دنبال استخراج نکات مثبت آن باشید.

/ دوست دارید ۵ سال دیگر به کجا رسیده باشید، به چه چیزهایی دست پیدا کنید و شرایطتان چگونه باشد؟

/ سعی کنید در هر کاری که میکنید جزء ده درصد نفرات اول باشید. خواهید دید که نتیجه باور نکردنی است.

/ از ابتدا با خود عهد کنید اگر هر مشکلی هم که پیش بیاید، تا رسیدن به موفقیت دست از تلاش برنمیدارید.

/ پیدا کردن جنبه ی مثبت در هر شرایطی میتواند مثل یک بازی سرگرم کننده باشد. ۹۵ درصد از احساسات شما به ای نسبتگی دارد که وقایع را چگونه برای خود تفسیر میکنید و شرح میدهید.

/ برگترین منبع شادی و مثبت اندیشی، توانایی شکر گزاری و پیدا کردن نکات مثبت در تمامی زمانهاست.

/ تعداد حضار، مشتریان یا شنوندگان مهم نیست، کار خود را به بهترین نحو انجام دهید تا تعداد مشتریانان افزایش یابد.

/ ۹۹ درصد موضوعاتی که در مورد آن ها نگران هستید هیچوقت اتفاق نخواهد افتاد.

بخش سوم

/ اکنون دیگر ثابت شده است که افکار مثبت رابطه ای کاملاً مستقیم با سلامتی و میزان موفقیت در رسیدن به هدف دارد.

/ تحقیقات نشان میدهد که در ارتباطات زبانی، طرف مقابلتان ممکن است یک عبارت توهین آمیز را سال ها به خاطر بسپارد. در حالی که تعداد بسیار زیادی از واژگان و جملات دیگر را به راحتی فراموش کند.

/ مغز آموزش پذیر است، شما میتوانید با تمرین فراوان، چیز های مثبت را بیشتر از چیز های منفی ببینید.

/ یکی از تمرینات مثبت اندیشی این است که هر بار که تجربه ای را پشت سر میگذاریم، تلاش کنیم فهرستی از جنبه های مثبت آن تجربه را در ذهن مرور کنیم. این به ما کمک میکند دریافتی نزدیک به واقعیت از آن تجربه را داشته باشیم. هرچقدر بیشتر این تمرین را انجام دهیم راحتتر میتوانیم آن را تبدیل به یک عادت کنیم. در این صورت اجازه نمیدهیم یک یا دو مورد منفی، تجربه ای که در کل مثبت است و از آن لذت میبریم را، ناخوشایند کند.

/ یکی از علت های منفی نگری این است که ما اکثراً به نقاطی از زندگی فکر میکنیم که عملاً نمیتوانیم روی آن

تاثیری داشته باشیم. واقعا ما روی چند درصد از اخباری که در طول روز میبینیم و میشنویم تسلط داریم؟ چقدر از آن ها را میتوانیم تغییر دهیم؟ بهتر نیست بیشتر به خودمان بپردازیم تا چیز هایی که تسلطی بر آن ها نداریم؟ بخش ها و فکر هایی از زندگی را که عملا تاثیری روی آن نداریم را حذف کنیم. مثلا کمتر اخبار گوش دهیم، به جای خواندن در مورد اخبار تصادفات، در مورد این بخوانیم که در موقع رانندگی چه چیز هایی را باید رعایت کنیم تا احتمال خطر کم شود.

/ در بدترین شرایط هم میتوان نکته ای مثبت از دل ماجرا بیرون کشید. یک لطیفه ی فرانسوی هست که میگوید: تفکر مثبت یعنی اینکه وقتی پرنده ای روی شما یا ماشینتان خرابکاری کرد، از اینکه گاو ها پرواز نمیکنند خدا را شکر کنید.

/ سبک زندگیتان را تغییر دهید، داشتن یک سبک زندگی حرفه ای، قدرت ذهن و بدن شما را به خوبی بهبود میبخشد. حرفه ای زندگی کردن یعنی خوب فکر کنید، ظاهر مرتب داشته باشید، خوب تغذیه کنید و به صورت کلی هر آنچه که یک آدم حرفه ای نیاز دارد را رعایت کنید.

/ واژه ها خیلی قدرتمندند. قدرت آنها را دست کم نگیرید.
اگر بتوانید هر روز یک واژه ی منفی را از بیانات خودتان
کم کنید، به مرور اثر مرکبی ایجاد میشود و در شما اثر
خیلی خوبی میگذارد.

/ تنهایی، اغلب جزء خیلی مهمی از خلاقیت است. بسیاری
از افراد مشهور، اختراعات و خلاقیت های خود را در
تنهایی انجام داده اند. ولی این به این معنی نیست که باید از
فعالیت گروهی و همکاری خودداری کنیم.

/ باید مراقب جمعی که در آن حضور دارید باشید. در چشم
انداز روانشناسی معاصر، وقتی ما بین گروهی از آدمها
قرار میگیریم، به مرور به طور غریزی نظر ها و رفتار آن
ها را تکرار میکنیم. حتی در مورد شخصی ترین و جزئی
ترین چیز ها هم شما شروع به تقلید از آدم های اطرافتان
میکنید بدون اینکه خبر داشته باشید.

/ در یک کار گروهی، بهتره هرکس جداگانه و به تنهایی
ایده خودش را تولید کند سپس دور هم جمع شده و به عنوان
یک تیم و در یک محیط مدیریت شده مناسب، باهم گفتگو
کنند.

/ برای موفقیت باید مهارت های نرم، مثل مدیریت خشم، مثبت نگری، آداب معاشرت و ... را یاد گرفت. فقط تخصص کافی نیست.

/ میشه بهتر شد، فقط باید روشش رو یاد بگیریم و بعد تمرین کنیم و تغییرات رو در خودمون مشاهده کنیم.

/ اگه با خودتون میگرد، از امسال، از شنبه یا از فلان روز میخوام یه کاریو انجام بدم یا یه کاریو شروع کنم، بدونید که این روزا هیچوقت فرا نمیرسن تا کارتونو انجام بدین. از همین امروز شروع کنید.

/ از خودتون بپرسید، الان من چه کاری رو باید انجام بدم؟ الان مهمترین کاری که باید انجام بدم چیه؟ بسیاری از ما خیلی کار میکنیم ولی هنوز داریم اهمال کاری میکنیم چون کار مهمتر رو انجام نمیدیم.

/ مغز یه مکانیزم خاصی داره که با تغییر مقابله میکنه. شما ۵ ثانیه فرصت دارین تا جلوی اونو بگیرید. وقتی به یه کار مشخص تصمیم گرفتید، مثلا وقتی گفتید باید انگلیسی یاد بگیرم، بعدش بلافاصله بشمارید ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ و بعدش بلند بشید و یه کار فیزیکی انجام بدین مثلا در اینترنت جستجو کنید آموزش زبان یا به یه آموزشگاه زبان زنگ بزنید.

صبح ها به محض اینکه بیدار شدین، از ۵ تا ۱ بشمارید و بلافاصله بلند بشید و گرنه اون مکانیزم مغز جلوی شمارو میگیره.

/ تو هر کاری که میخواین وارد بشین، خوبه که زندگی نامه آدم هایی که در اون کار بودن رو بخونید و بررسی کنید.

/ در هر شرایط باید به این فکر کنیم که الان باید چیکار کنیم؟ در هر شرایط باید نقش خودمون رو خوب ایفا کنیم.

/ خیلیا فکر میکنن که کسی به برخی کسب و کار ها پول نمیده. ولی در واقعیت فراد و مشتریان زیادی حاضن بهشون پول میدن. اگه سعی کنید بهترین باشین و خدمات خوبی ارائه بدین، مردم پول میدن.

/ در طول تاریخ همیشه مریضی و مشکلات کشوری و جهانی مختلفی وجود داشته ولی اگه من نقش و وظیفه خودمو به بهترین نحو انجام بدم و بهترین و اولین باشم، شک نکنید که در همه ی دوران ها میتونم حرفی برای گفتن داشته باشم.

/ فقط الانه یه آدم موفق رو نبینید، حتما برید ببینید که از کجا شروع کرده و چه تلاش هایی کرده. الانه خودتونو با الانه افراد موفق مقایسه نکنید.

/ اگه من تو یه کشتی باشم و دریا موج و پرتلاطم باشه و وضع خوبی نباشه، به جای اینکه از وضعیت گلایه کنم و جیغ بزنم، میرم از ناخدای کشتی میپرسم من الان باید چیکار کنم؟ میگه فقط برو بند های اون بادبانو محکم نگه دار، من فقط میرم همون رو محکم نگه میدارم. در شرایط خاص من از خودم میپرسم چیکار میتونی بکنی و چه کاری باید انجام بدی و چه وظیفه ای داری؟ اون کار رو به بهترین نحو انجام بده. مثلا اگه من بایستی برم تدریس رو بکنم، میرم و درس رو به بهترین نحو میدم. نمیذارم شرایط تاثیر بذاره.

/ یه مرد نابینا، هر روز در کنار خیابان ۲۰۰ تا ساندویچ که زنش درست میکرد رو میفروخت و زندگیش میگذشت. یه روز پسر این مرد سواد دار شد و مرد به پسرش گفت کنار من بشین و روزنامه بخون. پسر در روزنامه خواند که رکود و گرانی شده و وضع آمار خرابه. از اون روز مرد هر روز به زنش میگفت ۱۰ تا کمتر ساندویچ درست کن. هر روز کمتر شد و به ۱۰۰ تا رسید و مشتری های اون میومدن میدیدن ساندویچ نداره و میرفتن. میگفتن دیگه فلانی ساندویچ خوب نمیاره و کم میاره و اینجوری شد که مرد بیکار شد. خیلیا تو کسب و کارها دچار این بحران شدن که

فک کردن دیگه هیچکس نمیپوشه، نمیخوره، سفر نمیره، کلاس نمیره، در حالی که کسی که چیزی نیاز داره حتما میره اون رو میخره. باید در بازار باشیم به عنوان بهترین فروشنده و بهترین خدمات دهنده تا مردم از ما بخرند.

/ نباید تحت تاثیر اخبار گرونی و رکود و سایر اخبار بد، دست از اقدام بکشیم. اخبار رو بشنویم ولی شنونده عاقلی باشیم. مثلا اگه تو اخبار میگه در یمن و عراق بمب گذاری بوده و شورش و کلی کشته بوده، میگیم در بیش از ۱۵۰ کشور دیگه هیچ اتفاقی نبوده چقد خوب. باید اینجوری تحلیل کنیم.

/ آمار رو با اطرافیان خودمون مقایسه کنیم. مثلا در مورد آمار بیکاری، اگه ۱۰ تا از ۲۰ تا جوان های فامیل و آشنا بیکارن، ببینیم اون ۱۰ تا جوان بیکار واقع بینانه چه هنر و تخصصی دارن؟ مثلا طرف ۲۷ سالشه ولی نرفته یه آموزش ۲۰ ساعته ببینه یه کار کوچک یاد بگیره.

/مهارت های خیلی زیادی رو میشه با ۲۰ ساعت زمان یاد گرفت. مثلا تایپ ۱۰ انگشتی کمتر از ۲۰ ساعت کار داره.

/ برای یادگیری، خیلی وقت ها نیاز به کلاس نیست، سایت ها و آموزش های رایگان و غیر رایگان در اینترنت هستند که تخصص های مختلف رو فوق العاده یاد میدن.

/ با ۳۰۰ تا ۳۵۰ ساعت میشه انگلیسی رو به صورت کاملا مسلط یاد گرفت. یعنی با روزی ۲ ساعت وقت گذاشتن، حدودا در ۶ ماه تموم میشه.

/ یه تخصص و کاری رو یاد بگیرید تا بدونید یادگیری یه چیز سخت چقد راحتته. هنر یاد بگیرین تا دستاتون کار بکنه. مثلا شما شاید در ظاهر هیچ ربطی به کار من نداشته باشه ولی اون مهارته رو مغز تاثیر میذاره. مهم اینه که من مهارتی داشته باشم حالا هر مهارتی. مثلا یادگیری یک ساز ذهن من رو خلاق میکنه و اعتماد به نفس رو بالا میبره. من و با دنیا و آدمای دیگه آشنا میکنه. نگاه من رو متفاوت میکنه. من آدمی میشم که وقتی کنسرت میرم میفهمم حس میکنم.

/ بزرگ فکر کنیم و کوچک شروع کنیم. کسی که میخواد یه رستوران بزرگ بزنه، اون کارو کوچک و کوچکتش کنه و اول بره یه زیر زمین اجازه گنه فلافل فروشی بزنه.

/ عاشق کاری باشید که انجام میدین، نگاه نکنید که جایگاه
اجتماعیش چیه.

/ خدمتگزاری فرمانروا شد ازش پرسیدن چطور شد؟ گفت
خدمتگزار خوبی بودم شدم سرپرست خدمتگزارا، بعد
سرپرست خوبی بودم و هی مسئولیت بالاتر و بالاتر گرفتم.
اگر ما جایی که هستیم مسئولیتمونو به بهترین نحو انجام بدیم
قطعا رشد میکنیم. من نمیتونم معلم باشم و غر بزنم که من
انقد جون میکنم انقد میگیرم بع د دکترا اونقد میگیره.

/ کسی که در این شرایط میخواد کسب و کاری راه بندازه
حتما اول بره آموزش های اون کسب و کار رو یاد بگیره و
به دانسته های خودش اکتفا نکنه.

/ الان شرایط کشور خوب نیست ولی چیز جدیدی هم نیست،
از دهه ۶۰ که من یادمه این اتفاقا بوده، بعضی وقتا بهتر از
الان و بعضی وقتا بدتر از الان به صورت سینوسی. اگه به
عنوان یه واقعیت اینو در مملکت بپذیریم، با ذهن باز تر و
آرامتری به فعالیتمون ادامه میدیم. ذهنمونو فقط درگیر
مشکلات الان و مشکلات بعدی نکنیم، اختیارمونو نسپاریم
دست اخبار.

/آقای رضا عطازاده، موفق در بیزینس ایران و خارج ایران: به عنوان فردی عرض میکنم که همیشه در ارتباط با بیرون از ایران بودم که هم به لحاظ اینکه کارش مرتبط با اونا بوده و هم دوستان ایرانی و غیر ایرانی در اونجا داشته ، در تمام دنیا بهشتی نیست که ما بگیم اونا همیشه راحتن، خوشن، حقوق خیلی زیادی دارن، در کسب و کارشون هیچ مشکلی ندارن و پول در میارن و کیف میکنند، نه در واقعیت هیچ جای دنیا اینطوری نیست.

همه ی ما کسایی رو میشناسیم که مهاجرت کردن و از ایران رفتن. تجربه ی شخصی من که با خیلی از اونا در ارتباطم رو میگم. هیچکدوم اونا نتونستن یه بیزینس موفق رو در خارج از ایران ایجاد کنند و موفقترینشون کسایی بودن که در شرکت های بزرگ استخدام شدند. اکثرشونم خیلی تلاش کردن اما نتونستن. به خاطر اینکه اونجا شرایطشون خیلی سخت تره، استانداردها و رقابت خیلی بالاس و به خصوص بحث های مالیاتی بسیار شفافه، شرایط و آزادی هایی که ما در خاورمیانه داریم حتی با شرایط کنونی، اونجا نداره. حتی در کشور هایی که قواعد، روال اداری و دوستی، شرایط خوبی دارند، باز هم اونجا موفق شدن بسیار مشکله و کسایی که در خارج کسب و کار

خودشونو راه انداختن، اعتراف میکنند که اگه به اندازه تلاشی که در خارج کردن، در ایران تلاش میکردن، درآمد و رفاه بسیار بالاتری داشتن.

/اونایی که مهاجرت کردن، اصرار دارن بگن ما انتخابمون خوب بوده چون راه برگشتی ندارن و دوس دارن اینجوری فکر کنن. یه فرد ایرانی که ۲۰ سال اروپا زندگی کرده میگفت که: به تعریف ایرانیانی که خارج زندگی میکنند گوش نکن. من رفتن از نزدیک زندگیشونو دیدم و همون دوست و فامیلی که هی اصرار میکرد زندگیش در خارج خیلی خوبه، وضع زندگیش اونجا خیلی بد و سخت بود به طوریکه من میخوام بهمون کمک کنم.

/ من اینو برای خودم یادداشت کردم که به جای غر زدن و حرف زدن، باید برم مشکلو حل کنم و تلاش کنم. اصولاً افرادی که دنبال انجام ندادن کار هستن و یا دنبال اینن مسئولیت اعمال خودشون یا نتایج کارهاشون رو نپذیرن، رو میارن به غر زدن.

/ آدم عاقل تمرکزشو میذاره رو چیزی که میتونه تغییرش بده و آدم غیر عاقل توجه و تمرکزشو میذاره رو چیزی که نمیتونه تغییرش بده. مثلاً من پیام رو سر خودم بزنم که چرا

شرایط کشور اینجوریه، این چه کمکی به زندگی من میکنه؟
هیچ کمکی نمیکنه. ولی من پیام بپرسم من چرا مشتریام
کمن؟ این چیزیه که میتونم تغییرش بدم. اگه من توانم رو رو
چیزی بذارم که نمیتونم کنترلش کنم، پدرم درمیاد. مثلا
قیمت دلار رو من و شما نمیتونیم تغییرش بدیم، پس دوتا
گزینه داریم، یا بشینم بزنم تو سرم که چرا اینجوریه یا اینکه
بگم خب من الان تو این شرایط باید چیکار کنم؟

/ من باید ببینم بهترین خودم هستم یا نه. بیشتر افراد اگه
بخوابن و فرداش در کشوری بیدار بشن که از لحاظ درآمد و
چیزای دیگه خیلی مناسبه، شرایطشون با الان چندان فرقی
نمیکنه.

/ برخی بیزینس ها رو ایمیل هستش، الان اونا باید فکر کنن
که اگه ایمیل رو ببندن چی میشه و باید چیکار کنن؟ اونی که
بیزینسش رو اینستا و تلگرام هستش، خیلی سخته که اینستا و
تلگرام رو ببندن ولی اگه میخوایم آسیب نبینیم باید منعطف
باشیم و برنامه و جایگزینی برای کارمون داشته باشیم. باید
قبول کنیم که هر چیزی ممکنه، مثلا در سال ۸۸ هم ایمیل
قطع بود هم در تهران اس ام اس و تلفن ثابت. و مثلا ممکنه
اکانت اینستای کسی که خیلی رو پیجش زحمت کشیده و
هزینه کرده، به خاطر مشکل در سرور های اینستا پاک

بشه. این اتفاق چن سال پیش رخ داد و در یک اتفاق،
۲۷۰۰۰ تا یوزر اینستا پاک شد. و قرار نیست اتفاقا لزوما
به دولت ربط داشته باشه.

/ شما وقتی میری در شبکه های اجتماعی و اخبار، ۴۰۰
بار در طول خبر متوجه برحران های کشور میشی و این
باعث میشه حالی به آدم نمونه. مثلا شما یه ایده و برنامه ای
دارین میرین شبکه های اجتماعی میگه فلان چیز گرون شد
فلان جا خراب شد، فلان آدمی گشنس. هر خبر بدی که
میشنوید باید ۲۰ تا چیز خوب بشنوید تا برگردید به حالت
نرمال. صبح ها نرین سراغ شبکه های اجتماعی، صبح ها
برید سراغ چیزهایی که حالتونو خوب میکنه. مثلا یه کتاب
خوب و جملات انگیزشی. واسه صبحتون برنامه داشته
باشین. خلیا برنامهشون اینه صبح میرن شبکه های اجتماعی
و اخبار میبینن و کامل منفی میشن و هیچ انرژی ندارن.
/ موفقیت اینه که هدف روزانتو دنبال کنی و اونو کامل
انجام بدی. مثلا من امروز باید برم به پنج نفر زنگ بزنم یا
۵ تا وبسایت چک کنم، همشونو کامل انجام میدم.
/ یه هدف خوب انتخاب کن، براش برنامه ی خوب بذار بعد
بچسب به برنامهت.

/ من باید متعهد باشم به برنامه ای که روزانه برای خودم
چیدم. بعضی وقت ها سختی هم داره. اگه میخوای جایی
باشی که دیگران نیستن، باید کاری کنی که دیگران نکرده.

/ همین الان پاشو یه کاری که میخواستی انجام بدی رو
انجام بده. قطعا نسبت به نیم ساعت قبلش یه ذره جلوتری.
همین یه ذره ها جمع میشن و یه اتفاق بزرگ رو رقم
میزنن.

/ کاری که انجام میدی رو بهش توجه کن. من اینو ۶ ماه
تمرین کردم. بعدش جزئی از شیوه زندگیت میشه. مثلا من
وقتی دارم یه سیب میخورم، رنگ زیباشو میبینم، وقتی به
سیب دندانم میزنم طعمشو میبینم. این یه تمرین به شدت
خوبه تا ذهن شمارو آروم کنه. این باعث شد که من
سالهاست گفتگوی ذهنی کمتری دارم. تمرین کنی مثلا اگه
راه میری فقط راه رفتنتونو ببینید، اگه فیلم میبینید فقط اونو
ببینید و فقط به اون فکر و تمرکز کنید. این توجه به اتفاقا
باعث نتیجه ی خوبی میشه. اگه با توجه، به طی کردن
مسیر خونه دقت کنید، متوجه میشید که ۹۰ درصد چیزارو
تا حالا ندیدید. مثلا ۹۰ درصد ساختمونا و درختارو ندیدید و
وقتی اونارو میبینید، ذهنتون درگیر اونا میشه و جا واسه
چیزای دیگه نداره.

/ همه ی ما در لحظه لحظه های زندگیمون در یه سری دوراهی گیر میکنیم و میدونیم که راه بد کدومه و راه خوب کدومه. در ۹۰ درصد یا بیشتر مواقع ما راه بد رو انتخاب میکنیم چون ساده تر و شیرین تره. اگه میخوایم آدم هایی باشیم که از محبت های الهی لذت ببریم، اون راه سخت تر رو انتخاب بکنیم.

/ بپذیر آنچه را که در توانت نیست تغییر بدی و متعهد شو به اقداماتی که زندگیتو معنادار میکنه. پذیرش مهمه، وقتی من غر میزنم و میندازم گردن یکی دیگه، یعنی من نپذیرفتم.

/ موفقیت یعنی یه زندگی معنادار داشته باشی و وقتی خودت بهش نگاه میکنی بگی آفرین به خودم زندگی خوبی ساختم و با زندگیم خوب کار کردم. زندگی معنادار یعنی مثل بیلگیتس که با نصف ثروت خودش و با نصف ثروت وارن بافت، یه بنیاد خیریه درست کردن و فلج اطفال رو در چنتا کشور ریشه کن کردن. یا مثلاً یه فرد دیگه بگه من تو خونه خودمون غیبت رو ریشه کن کردم. این یعنی زندگی معنادار.

/ افراد ثروتمند مشهور دنیا، هیچکدام تو هدف گذاری
هاشون خونه و ماشین نوشتن. همشون گفتن که میخوان یه
ارزشی تولید بکنند.

/ نداریم هیچ چیزی برامون عادی بشه. مثلا تلاش میکنیم یه
ماشینیرو بخریم وقتی میخریم اون ماشینه عادی میشه
برامون و بعد یه ماشین دیگه میبینیم حرس اون اون ماشینه
رو میخریم. حته بچه و خونواتو هر روز یه جور دیگه
نگاه کن.

/ جهان فقط توش زیباییه بستگی داره ما از کدوم دریچه
بهش نگاه کنیم. امیدوارم از امروز فقط از دریچه ی زیبایی
نگاه کنیم و این باعث میشه که از امروز عالی زندگی کنیم.
اگه من عالی نباشم، اون پولی که درمیارم هم بلد نیستم
خرجش کنم.

/ تصور کنید چیز ها و افراد رو برای اولین و آخرین بار
دارین تو زندگیتون میبینید. بعضیا انقد بدیهی با بچشون
برخورد میکنن که انگار اون بچه همیشه تو اون سن خواهد
موند.

/ همیشه تصمیم بگیرید از امروز دوباره جوانه بزنید، اگه شکست خوردین، یا هر مشکل بزرگ دیگه ای به جود اومده، دوباره جوانه بزنید و شروع کنید.

/ من در یک روز خاص در تاریخ تولدم، با یک پلن خاص وارد این دنیا شدم برای اینکه رشد کنم و یک ماموریتی که در حد و اندازه ی من هستش رو انجام بدم. اگه مثلا دلار شده، ۱۰۰ هزار تومن، حتما دلیلی داشته و این تو سناریوی زندگی من این اتفاق بوده و باید اتفاق می افتاده. وقتی این نگاه رو به اتفاقای غیر قابل تغییر دارم، دیگه به ماجرای که پیش میاد غر نمیزنم که ایکاش الان اینجوری بود، ایکاش من فلان جا به دنیا میومدم، فلان شرایط برای کشورم به وجود میومد و... . من تا میاد حالم بد بشه سریع این جملرو به خودم میگم، این لحظه همانگونه هست که باید باشد. به خودم میگم ببین حتما لازم بوده که الان این اتفاق برات بیفته درسته تحت فشار قرار گرفتی، جلوی به بیزینست گرفته شد. حتما به حکمتی توشه و حتما خدا به برنامه بهتری برای تو در نظر گرفته. چشمتو باز کن آروم باش و برنامه رو ببین. باید اینو باید هزار بار از قبل تمرین کنیم تا اون لحظه ای که واقعا تحت فشاریم اینو یادمون نره.

/ در زندگی همه نگرانی هایی تولید میشن مثلا بچم داره
میدوه نگرانم بخوره زمین یا مواد اولیه کارخونمم ممکنه نیاد
دیگه. من باید یه دایره بکشم به اسم دایره ی نگرانی و همه
ی اون نگرانی هارو بذارم توش. و داخل اون دایره، یه
دایره ی دیگه میکشم به اسم دایره ی نفوذ. چیزی که در
داخل دایره ی نفوذ قرار میگیره، چیزیه که من توانایی تاثیر
رو اون رو دارم، میتونم تغییراتی درش به وجود بیارم و
اونو به شکل مطلوب نزدیکترش بکنم و آنچه بیرون از این
خطه، یعنی چیزهایی که من زورم بهش نمیرسه. مثلا جلوی
جنگ فلان کشور ها رو بگیرم یا جلوی گرانی رو در
کشورم بگیرم. آنچه یی که در خارج از حلقه ی نفوذ، تنها
راه ممکن پذیرش اونه. حلقه ی نفوذ رو خودتون یه نگاه
کنید و روش تمرکز کنید و اگه بلدین تغییرش بدین و اگه بلد
نیستین، از یه نفر کار بلد یا یه کتاب کمک بگیر.

/ من هیچکارم اگه وصل به منبع انرژی، که خداونده نشم و
غرور وجودم رو بگیره. اونوقت رو حلقه ی نفوذمم نمیتونم
کار کنم.

/ به جای اینکه انرژیتونو صرف صورت مسیله بکنید،
یکبار صورت مسئله رو درک بکنید بعد انرژیتونو صرف

حل مسئله کنید. آدما همش دارن در مورد خود مسئله صحبت میکنن.

/ ما ۱۰۰ درصد مسئول زندگیمون هستیم. اگه بگیم ما ۹۹ درصد مسئولیم و ۱ درصد هم تقصیر خونواده یا کشور یا چیز دیگس و مسئولیت رو به کسی دیگه بدیم، قدرت اختیار از دستمون خارج شده. ما ۱۰۰ درصد مسئول احساساتمون هستیم.

/ بر اساس تحقیق آقای مالکون گلدور (نویسنده) ، تقریباً همه ی آدمای موفق مثل بیلگیتس و استیو جابز، برای موفق شدن ۱۰۰۰۰ ساعت تمرین کردن رو کارشون. یعنی ۱۰ سال روزانه به مدت ۲ ساعت تمرین درست و شما میشین جزو برترین آدم های دنیا. در ایران با هزار ساعت تمرین درست، تقریباً در هر جایگاهی میشه موفق شد. یعنی روزی ۲ ساعت کار، به مدت یک سال و نیم.

/ کی گفته وقتی ما تصمیم میگیریم دیگران باید حامی ما باشن، کدوم ادم بزرگی یه کاری کرده و دیگران مسخرش نکردن. حاضر باشیم وقتی میخوایم یه کاری انجام بدیم، بقیه سنگ اندازی میکنند به دو دلیل: یه عده دوستمون دارن فکر میکنن داریم اشتباه میکنیم و از سر دلسوزی میگن. دسته

دوم اونابین که وقتی دارین موفق میشین شروع میکنن به سنگ اندازی چون اگه شما موفق بشین اونا در خطرن.

/ نمودار رشد و موفقیت، به صورت نوسانی دائما در حالا بالا و پایین رفتنه. کمی بعد از شروع در یک نقطه، نمودار باز به صورت نوسانی ولی حالت کلی آن به صورت صعودی میباشد. بیشتر آدما در این نقطه دست از کار میکشن و روند صعودی نمودار رو از دست میدن. وقتی شروع به تغییر میکنید اکثر چیزها علیه شما میشه. مسیر موفقیت صاف نیست. رشد میکنید و میاید پایین و دوباره رشد میکنید و میاید پایین. ولی بعد از یه مدت میفتین رو غلتک. راه صاف نیست ولی رشد بیشتره.

/ این هنر ماست بدون اینکه یه چیزی رو مستقیم به کسی بگیم، با عمل اون شخص رو جذب اون مسیر کنیم. ما باید انقد تلاش کنیم و مطالعه کنیم تا موفق شویم و دیگران این روش موفق شدن را تقلید کنند.

/ در یک موضوع تکراری، فقط یکبار اجازه ی خطا داریم، دفعه ی بعد تقصیر خودمونه. باید دفترچه ای داشته باشیم و اشتباهمونو توش بنویسیم و دائما بازخورد بگیریم و به

اطرافیان نزدیکمون بگیم مثلا دوستم، پدرم، همسرم، مادرم،
من کارم دسته؟ کدوم کارم اشتباهه؟

/ برترین آدم های دنیا و کشورمون رو درست بررسی کنیم
که چیکار کردن، و نکات مثبت رو به یاد داشته باشیم. مثلا
بعضیا زندگی نامه ی استیو جابز رو مطالعه میکنن و تنها
چیزی که میفهمن اینه که استیو جابز ۸ سال ماشینشو پلاک
نکرد با اینکه جریمه میشده. به این صورت فقط چیزای
بدشو برمیدارن. باید هوشمندانه بررسی کرد.

/ جمله ها و مطالبی رو که بهتون انگیزه و حال خوب میده
جمع آوری کنید. بعد هر وقت که احساس کردین دارین
انگیزتونو از دست میدین، این مطالب رو بخونید. مثلا
میتونید در مورد موفقیت مطالبی رو بخونید.

/ خیلی خوبه که وقتی خودمون تو این دنیا نیستیم، اثرمون
باشه مثلا یه کتاب. یکی از قشنگترین کارا اینه که رو
خودمون سرمایه گذاری کنیم و یه آدم ارزشمند باشیم.

/ هر هدفی بهایی داره، وقتی اینو بدونیم، هر جا که خسته و
اذیت میشیم، خیلی راحت میگیم خب من الان دارم بهای
هدفم رو میدم، همین بهمون خیلی انرژی میده.

/ تایم بذاریم رو تحلیل خودمون. خودمون بررسی کنیم که
من امروز این اشتباه رو کردم، این کار رو نباید میکردم،
این کار رو خیلی خوب انجام دادم.

/ اعتماد نکنید، اکثر دوستان و آشنایان نمیخوان موفقیت
شمارو ببینند. اوایل میگن آفرین تلاش کن موفق شو، تا
جایی که قدشون برسه و بتونن با پا بززن. ولی نباید فکر
کنیم که همه قصدشون همینه و مثبت فکر کنیم.

/ اگه بخواین به حرف مردم زندگی کنید هیچوقت به
رضایت نخواهید رسید. نظر همه رو لازم نیست جلب کنیم
نظر همه جلب نمیشه. در مورد بعضی چیزا نباید نظر
بپرسیم، کاری که درسته رو انجام بدیم تمام. بعضی وقتا به
جای اینکه بگیم بقیه چی میگن، بگیم کار درست چیه.

/ وقتی یکی میگه نمیشه، به جای اینکه بحث کنیم که میشه،
محترمانه بگیم که این نظر شماست. تو دنیا قرار نیست نظر
همه یه جور باشه و آینده نشون میده. به جای اثبات کردن
نشونشون بدیم.

/ زمان خیلی زیاد ما ایرانیا به بحث کردن میگذره و این
خیلی بده. ما خیلی تایم میذاریم برای متقاعد کردن دیگران.

/ وقتی کسی به شما میگه خنگی، اگه خنگ باشی ناراحت میشی، یعنی اونایی ناراحت میشن که خنگن. یه رزمیکار حرفه ای در مقابل بچه ای که بهش ضربه میزنه مقاومت نشون نمیده ولی در مقابل یه فرد هیکل دیگه مقاومت میکنه. جلوی هرکی مقاومت کردید بدونید اندازتون همون قدره. وقتی یک یه حرفی زد به جای اینکه عصبانی بشید، خیلی راحت میگین ولش کن این یه چیزی گفتم. اینجوری نشون میدین اندازتون خیلی بزرگتره. این خیلی مهمه که بدونیم با چی عصبانی میشیم. مثلاً یه نفر هر روز رو پیامبر خاکستر میریخته و پیامبر بعد از چند روز با مهربانی رفت ملاقات اون. این نشون میده که پیامبر اونو یه بچه میدیده و خودشو یه رزمیکار حرفه ای. اگه دو نفر بهمون یه حرفی میزنه یکیو جدی نمیگیریم ولی یکیو جدی میگیریم. این نشون میده نگرشمون مشکل داره. اینکه سریع عصبانی میشیم و داغ میکنیم، نشون میده که خیلی خودمونو باور نداریم. اگه واقعا بیتفاوت شدین نسبت به حرف مردم، نشون میده که نگرشمون تا حدی درسته. نه اینکه هرکاری خواستیم بکنیم، کار درست رو داریم مطرح میکنیم.

/ استیو هاوکینگ غر نمیزد که چرا فلج شدم چون میگفت خیالمو که ازم نگرفتن با خیالم میرم هرکاری که میخوام رو

انجام میدم. تو میخوای حرکت کن چک رو ببری بانک، میگی من که میدونم نداره ولی باز میبرم. نبر نداره گفتی دیگه. باید قبل رفتنت به بانک تصور کنی که رفتی بانک و پولو راحت گرفتی و خوشحالی. بعدش برو بانک و نتیجه رو ببین. بیشتر ما همینیم مثلاً میخوایم بریم آزمون رانندگی می‌گیم: میدونم ردم میکنه میدونم افسره ادم بدیه با من لجه، میدونم قبل از پنج بار رد شدن قبول نمیشم، خب تموم شد دیگه. از خیال تو، از احساس تو، از کلام تو بر تو حکم میشود.

/ هر سلول بدنتون به مکالمه‌ی درونیتون واکنش نشون میده و با تغییر مکالمات درونیتون، میتونید حالت شیمیایی سلول هارو تغییر بدین.

/ خواسته‌های مردم با یکدیگر متفاوتند چون طبیعت خواسته‌ای رو به من داده که میخواد برای من به وجودش بیاره.

/ رابرت کیوساکی: اگر رشد شخصی تان را در نظر نگیرید، موفقیت نمیتواند همه چیز باشد. موفقیت در کارتان بدون رشد شخصی، به خوشبختی و شادی منتهی نخواهد شد.

/ جیم ران: سطح موفقیت شما به ندرت از سطح رشد فردی شما پیشی میگیرد.

/ آن چیزی که بزرگترین تاثیر مثبت را روی زندگیتان میگذارد و میتوانید آن را تغییر دهید چیست؟ آن هدف را جلوی ذهن خود نگه دارید و عاداتی بسازید که شما را در جهت رسیدن به آن هدف هدایت کند.

/ نحوه ی شروع روز، کیفیت کل روز شما را تغییر میدهد و بسیاری از افراد اعتقاد دارند که تغییر نحوه آغاز روز، بزرگترین چیزی است که برای تغییر زندگیتان میتوانید انجام دهید. بنابراین بسیار مهم است که روز را با یک سری کارهای از پیش تعیین شده شروع کنید.

/ شما نمیتوانید یک گوشه بنشینید و هدف اصلی را تجسم کنید، بلکه باید قدم هایی که برای رسیدن به هدف لازم است را تشخیص دهید و سپس تجسم نمایید آن قدم ها به بهترین شکل و به صورت دلخواه انجام میگیرد. فرض کنید هدف شما این است که هیکل مناسبتری داشته باشید، برای رسیدن به این هدف شما تجسم نخواهید کرد که یک هیکل عالی دارید و در ساحل در حال قدم زدن هستید، بلکه تجسم میکنید که در حال بستن کیف ورزشی خود هستید سپس با

یک دیدگاه مثبت به باشگاه میروید و سپس خودتان را در حالی که به راحتی دستگاه های ورزشی را به کار میبرید و قویتر میشوید تجسم کنید. تجسم های دقیق مانند آماده سازی ذهنتان برای گذشتن از مراحل است که در نهایت به هدف شما منتهی میشود. باید ذهنتان را آماده کنید تا قدم های لازم برای رسیدن به هدف را انجام دهید و تجسم یکی از بهترین روش ها برای این کار است. درباره قدم هایی فکر کنید که برای رسیدن به هدف نیاز دارید. سپس انجام آن ها را به صورت واقعی و همراه با جزئیات تجسم کنید. به مزه ها، رنگ ها و هوای محیط دقت کنید و حواس پنجگانه تان را در حین تجسم به کار ببرید، به طوریکه واقعا آنجا هستید. با صرف چند دقیقه برای این کار، انجام آن کار ها بسیار ساده تر خواهد شد چون شما ذهنتان را قبلا آماده کرده اید. تجسم بسیار کمک میکند اما باید با عمل و اقدام همراه باشد.

/ زندگی توازنی از سلامتی، ثروت و خوشحالی است و این سه چیز باید باهم وجود داشته باشد.

/ مهم اقدام است و انجام کار حتی برای چند دقیقه، در طول زمان تاثیر بزرگی خواهد گذاشت. تمرین ورزش و مطالعه را هر روز انجام دهید حتی اگر برای ۳ دقیقه باشد. کم کم

نتیجه را خواهید دید و خودتان با رضایت خاطر، زمان آن را افزایش خواهید داد.

/ خواندن برای توسعه مهارت ها، طرز فکر و دانش شما برای بهبود زمینه های مختلف زندگی شماست. عصر اطلاعات به این معناست که هر بخشی از زندگیتان را که قصد دارید بهبود دهید، در اینترنت ده ها کتاب و مقاله برای آموزش این موارد وجود دارد. روزانه ۱۰ دقیقه کتاب خواندن، درست است که در یک زندگی شما را دگرگون نمیکند ولی در طولانی مدت اثر بسیار زیادی دارد و علاوه بر آن شما عادت خواندن را در خودتان ایجاد میکنید که شما را به سمت هدفتان سوق میدهد.

/ قدم هایی در جهت پیشرفت و توسعه شخصی بردارید تا مسیر زندگیتان را تغییر دهید.

/ یکبار تنیس بازی کردن شما را حرفه ای نمیکند و باید به بازی ادامه دهید. در مورد پیمودن راه موفقیت نیز تمرین و تکرار است که باعث بهبود تدریجی و روی غلتک افتادن میشود. کار های روزانه شماست که زندگی و شخصیتتان را میسازد.

/ شاید بعضی از روش های گفته شده را قبلا شنیده باشید. به جای اینکه به آن ها بنگرید و بگویید: قبلا این را میدانستم، از خودتان بپرسید: آیا آن را امتحان کرده ام و به آن عمل کرده ام؟

/ انجام یک کار مفید مثلا مطالعه فقط برای یک یا چند روز، بهبود چندان بزرگی در زندگیتان ایجاد نخواهد کرد. کارهای مفید را بهتر است ۳۰ روز پشت سر هم انجام دهید تا تبدیل به عادت شود و خواهید دید که چگونه فعالانه به سمت اهداف حرکت خواهید کرد.

/ شما میتوانید با کار کردن روی خودتان، تغییری که خواهان دیدنش هستید را به وجود آورید.

/ به تحرک درآیید و ببینید زندگیتان چگونه تغییر خواهد کرد، طوری که هیچوقت باورتان نمیشد بتوانید به چنین زندگی دوست داشتنی و رویایی دست یابید. از همین امروز شروع کنید.

/ گاهی اوقات کسی که شما را عقب نگه داشته خودتان هستید، گاهی ذهنیت و طرز فکر شما آنقدر منفی است که اگر تغییر نکنید هیچگاه نمیتوانید از جایتان بلند شوید.

/ ثروتمند بودن به معنای این است که هر روزتان را چگونه میگذرانید. روزتان را با شکرگزاری درمورد ۳ چیزی که دارید شروع کنید تا ذهنیتان مثبت شود و همینطور در پایان روز نیز این عمل را تکرار کنید.

/ تجسم امری قدرتمند است. قبل از انجام هرکاری تجسم کنید که آن کار به نحو احسن انجام میشود. در این صورت بدن نیز با ذهن هماهنگ میشود و بنابراین آن کار معمولا به بهترین نحو انجام میپذیرد. مهمترین نکته در تجسم این است که شما روی چیزهایی که میخواهید و مثبت هستند، تمرکز میکنید و نه چیزهایی که نمیخواهید.

/ وقتی اهداف شما مشخص شد، باید کار مداوم و مستمر در هر لحظه از زندگی انجام دهید تا به آن برسید. باید به جای صرفا فکر کردن به اهداف، به کار کردن و رسیدن به هدف متعهد بمانید.

/ شما منبع همه ی اتفاقاتی هستید که در زندگیتان می افتد. باید این آگاهی در شما شکل گیرد که همه چیز به خودتان بستگی دارد و مسئولیت هر اتفاقی که بیفته بر عهده شماست. در هر اتفاقی یک درسی نهفته است فقط باید این

شجاعت را داشته باشید که از خودتان بپرسید درس آن چیست.

/ محیط یک موضوع کاملا مهم است. چه تیم کاری شما باشد، چه دوستان شما، بسیار مهم است که خودتان را با افرادی احاطه کنید که در همان سطح شما یا بالاتر هستند. با افراد منفی با روشی عاقلانه قطع ارتباط کنید.

/ اهدافتان را بنویسید و نور مهمترین هدفتان خط بکشید. هدفی که در دراز مدت، بیشترین تاثیر را در زندگی تان خواهد داشت. حالا از خودتان بپرسید، امروز چه کار هایی میتوانم انجام دهم که همه چیز را تغییر دهد و من را به این هدفم نزدیکتر کند. تمام کار ها و اقداماتی را که به ذهنتان میرسد یادداشت کنید. دو مورد از مهمترین هایشان را انتخاب کنید و شروع کنید. تا زمانی که انجامش نداده اید متوقف نشوید.

/ رویاهای خود را دنبال کنید. درگیر زندگی و چیزهایی شوید که برایتان جالب است. اگر میخواهید کسب و کاری راه بیندازید، مطمئن شوید که در باره ی سرگرمی مورد علاقه یا موضوعی باشد که برایتان جذاب است.

/ خیلی از افراد ایده های خیلی خوبی در ذهن دارند ولی افراد اندکی میروند و واقعا ایده هایشان را اجرا میکنند. خیلی افراد به این فکر میکنند که حتما فرد دیگری قبلا این کار را کرده، یا هچوقت نمیتوانم پول لازم برای این کار را فراهم کنم. ولی دست آخر کسانی شانس یک زندگی هیجان انگیز و پر ارزش را خواهند داشت که میگویند، همین الان میروم و این کار را میکنم.

/ باور هایتان را تقویت کنید. اگر از افراد موفق بپرسید اولین قاعده ی کامیابیشان چیست، همه شان خواهند گفت که خودشان و کاری که انجام میدهند را باور دارند. اولین قدم برای رسیدن به خواسته ها و رویا ها این است که آن ها را باور کنید و وقتی شما در ذهنتان باور دارید که هم اکنون به اهدافتان خواهید رسید، حسی از تحقق و یقین ایجاد میشود. این باور شما را به سمت اقدام پیش میبرد. و وقتی بدانید نتیجه چه خواهد بود، خیلی راحت تر میتوانید اقدامات لازم برای رسیدن به آن نتیجه را انجام دهید. مطمئن باشید شغلی که دوست دارید را خواهید داشت و سرمایه ای را که باور میکنید لایقش هستید به دست خواهید آورد. ذهنتان نمیتواند فرق بین واقعیت و چیزی را که صرفا تصوراتی قوی و روشن هستند را تشخیص دهد.

/ بهترین سرمایه گذاری ممکن، سرمایه گذاری روی خود است. مثلا ورزش کردن، یادگیری تخصص های مختلف و مطالعه کردن، سرمایه گذاری روی خود است.

/ تعداد کمی از افراد کتاب هایی را که خریده اند کامل میخوانند اما تعداد بسیار کمتری، چیزی را که خوانده اند به خاطر میسپارند و استفاده میکنند. فقط خواننده ی کتاب نباشید بلکه واقعا مطالعه کنید و از آن در زندگی استفاده کنید.

/ برایان تریسی: یک ساعت مطالعه ی روزانه، شما را در عرض ۳ سال، در هر زمینه ای که فعالیت دارید بهترین خواهد کرد. و در عرض پنج سال تبدیل به یک مرجع ملی خواهید شد و در عرض ۷ سال میتوانید در زمینه ی کاری خود یکی از بهترین افراد دنیا باشید.

/ هر ایده ای را که به ذهنتان میرسد یادداشت کنید. همیشه هنگام ترک خانه، قلم و کاغذ یا یک گوشی همراهتان باشد تا ایده ها را در آن یادداشت کنید. معمولا بهترین ایده ها در نامناسب ترین شرایط به ذهن خطور میکنند. یادداشتشان کنید فکر نکنید به یادتان خواهد ماند، نیماند. ضمنا یادداشت

کردن فکر و ایده به ذهنتان اجازه میدهد ذخیره اش کند و
ایده های بیشتر و بهتری ارائه دهد.

/ دست کم یک بار در ماه تفریح کنید و برای دل خوتان
کاری انجام دهید.

/ برنامه ریزی داشته باشید. آن دسته از کسانی که شب ها
قبل از خواب برنامه ی روز بعد خود را آماده میکنند
میتوانند به مراتب انسان های موفق تری باشند.

/ ریسک باید حساب شده و هوشمند باشد. ریسک به این
معنی نیست که در مسیر هایی قدم بردارید که مشخصا بی
نتیجه هستند. اگر بدون تدبیر و تعقل به هر سمتی بروید،
مجبور میشوید تا آخر عمر مشغول التیام دادن آسیب هایی
باشید که میبینید.

/ مهارت ها و دانش خود را افزایش دهید که در بلند مدت
هم برایتان پول به همراه می آورد و هم شادی.

/ تفاوت شکست و پیروزی این است که بتوانید پس از زمین
خوردن بلند شوید. پشتکار بسیار با ارزش تر از استعداد
است.

/ خیلی ها میگویند میخواهند به فلان کار بزرگ را بکنند ولی فقط تعداد انگشت شماری واقعا این کار را میکنند بقیه ی افراد بدون اینکه به نتیجه ای برسند از بازی خارج میشوند. آن ها نمیتوانند کار بزرگ را انجام دهند برای اینکه دست به عمل نمیزنند. وقتی شما جرئت کنید وارد میدان شوید و شروع کنید، نیمی از مسیر موفقیت را طی کرده اید. / مهم نیست چه کاری پیش روی شماست، همیشه حداکثر تلاشتان را بکنید. گاهی شغلی که میخواهید را به دست نمی آورید گاهی سزاوار ترفیع هستیم و آن را به دست نمی آوریم، هیچکدام از این شرایط نباید عملکرد شما را ضعیف کند.

/ ریچارد برانسون: اگر میخواهید یک کارآفرین بشوید، یک روش خوب این است که، ایده ای داشته باشید که بتوانید تغییری مثبت در زندگی دیگران ایجاد کنید. کسب و کار یعنی همین. اگر صاحب کسب و کاری باشیم، در موقعیتی هستیم که بتوانیم تغییرات بزرگی در این دنیا ایجاد کنیم. این برای کارمندان یک شرکت هم خوب است تا از کار کردن در شرکتی که میدانند در دنیا کارهای خوبی انجام میدهد، لذت ببرند.

/ به ایده هایتان ایمان داشته باشید و در کار خود از همه بهتر باشید. اگر شخصی احساس خوبی نسبت به کاری که میکند نداشته باشد و به آن افتخار نکند، انگیزه ای برای هیچ کاری نمیماند. باید علاقه ی شدیدی به کاری که میکنید داشته باشید. باید اطمینان کنید که همه جنبه های کاری که میخواهید بکنید از رقیبانتان بهتر است.

/ ادامه دهید و ادامه دهید. گاهی شرایط سخت میشود و راه به نظر طولانی می آید. اما شما باید فقط ادامه دهید و از حرکت نایستید.

/ ایمان ترس را مغلوب میکند. همواره باور داشته باشید که رشد خواهید کرد.

/ در تلاش برای ارتقا خود باید عمیقا باور داشته باشید که شایسته این تلاش هستید. اگر احساس منفی به خود داشته باشید نمیتوانید کارها را با روش مثبت انجام دهید. اغلب افرادی که خودباوری ندارند برای رشد هیچ تلاشی نمیکنند. بدانید که هر انسان ارزش ذاتی دارد آن ارزش را در خودتان پیدا کنید. برای ارتقا تصویری که از خودتان دارید، با لحنی مثبت با خودتان سخن بگویید خودتان را تشویق کنید و هیچگاه خودتان را دلسرد نکنید.

/ خود را بر اساس آدم های دیگر و اطرافیان، ارزیابی نکنید. بدانید که تمرکز بر خودتان اشکالی ندارد. وقتی کار خوبی انجام می‌دهید خودتان را تشویق کنید.

/ زمانی را به تأمل برای آنچه از تجربیاتتان آموخته‌اید، اختصاص دهید. مروری اندیشمندانه به درس‌هایی که آموخته‌اید، کمک میکند تا اطمینان حاصل کنید که در مسیر درستی گام برمی‌دارید.

/ جیم ران: در انتهای هر روز، باید نوار عملکردتان را به عقب ببرید. نتایج یا باید تشویقتان کنن یا تلنگر بزنند. وقتی تأمل میکنید از خودتان بپرسید بزرگترین دارایی من چیست و چه چیزی بیش از همه برایم رضایت بخش است.

/ اگر منظم نباشید انگیزه‌ها نمیتوانند برای رشد به شما کمک کنند. برداشتن گام‌های لازم روزانه برای رشد، محتاج نظم است.

/ من با همان اصول رام‌کنندگان اسب‌ها کار میکنم، کار را با برچین‌های کوتاه یعنی اهدافی که به سادگی قابل دسترسی هستند آغاز کرده و سپس پیشرفت میکنم.

/ برخی افرادی که در زندگیتان هستند و آدم‌های اطرافتان میتوانند جلوی پیشرفت شما را بگیرند. افرادی که با آن‌ها

در ارتباط هستید، ۹۵ درصد مسئول موفقیت یا شکستتان هستند آن ها را با دقت انتخاب کنید.

/ زندگیتان را با دقت برنامه ریزی کنید، روش هایی سنجیده و قابل تکرار را طراحی کنید تا در دستیابی به اهدافتان به شما کمک کند.

/ رویداد های دشوار در زندگی اصلا خوشایند نیستند اما میتوانید از تجربیات دردناک درس بیاموزید و رشد کنید. برای خودتان احساس تاسف نکنید. از رویداد های بد زندگیتان چیزی مثبت به دست آورید. رویداد های بد میتوانند برای شما فرصت های جدید ایجاد کنند. مانند مرغداری که سیل همه ی جوجه هایش را برد و او تصمیم گرفت اردک نگه دارد.

/ اینکه چقدر میتوانید بالا بروید به اینکه چه شخصیتی دارید بستگی دارد. داشتن شخصیت خوب باید مانند موفقیت برایتان مهم باشد.

/ اگر یاد نگیرید نمیتوانید رشد کنید. هرچه کنجکاو تر باشید میتوانید بیشتر یاد بگیرید و رشد کنید. از نشان دادن کمبود دانشتان نترسید.

/ بپذیرید که هر مشکل چندین راه حل دارد.

/ کتاب ها و مقالات متعددی در دسترس هستند تا راهنمای شما باشند و رشد فردی تان ساده تر شود.

/ برای کسب موفقیت بیشتر در زندگی، تفکر "آیا میتوانم؟" را به تفکر "چگونه میتوانم؟" تبدیل کنید. جمله آیا میتوانم، خود به خود شما را محدود میکند. جمله چگونه میتوانم، نشان میدهد که برای هر مشکلی راه حلی وجود دارد آن راه حل را پیدا کنید.

/ بسیاری از افراد سرشناس و مدیران موفق دنیا، معمولاً سابقه، کارهای ثابت روزانه و عادت های کاری مشابهی دارند.

/ افراد موفق بر حل مشکلات تمرکز میکنند. آن ها در هنگام مواجهه با مشکل، به جای اینکه در وهله ی اول بگویند: "چرا این مشکل باید برای من به وجود بیاید"، در صدد حل آن مشکل بر می آیند. آن ها به هر مشکل به چشم چالشی نگاه میکنند که مجبور هستند از پس آن مشکل بر بیایند.

/ پذیرفتن تقصیر خود، یکی از سخت ترین کار ها میباشد با این حال افراد موفق این کار را میکنند، اشتباهاتشان را قبول میکنند و آن را گردن چیز های دیگر نمی اندازند.

/ غیر ممکن است که با ثابت ماندن و بدون رشد، دائماً جزء بهترین ها بود. افرادی که به این حقیقت پی برده اند میدانند که همیشه برای بقا باید خود را اصلاح کرد و در جهت رشد و بهتر شدن گام بردارند. تقریباً تمامی افراد موفق زمانی را برای مطالعه، یادگیری و بهبود مهارت ها اختصاص میدهند که به آن ها کمک میکند همواره سرآمد دیگران باشند.

/ افراد موفق به خود ایمان دارند و تسلیم نمیشوند. دیدگاهی که شما نسبت به خودتان دارید، عمیقاً بر روی زندگیتان تاثیر دارد. این دیدگاه میتواند مشخص کند که شما میتوانید فردی که میخواهید باشید و کارهایی که لایقتان انجام دهید یا نه.

/ افراد موفق خود را پشت عدم اعتماد به نفس پس از شکست، پنهان نمیکنند. تفاوت بین افراد موفق و ناموفق، در تسلیم نشدن مقابل مشکلات و شکست هاست.

/ افراد موفق در مورد ایده ها صحبت میکنند و افراد ناموفق در مورد دیگران.

/ مدیران و افراد موفق، پستی ها و بلندی های زیادی در زندگی و کارشان تجربه کرده اند اما همیشه مسئولیت شکست ها و اشتباهات خود را پذیرفته اند. افراد ناموفق در چنین شرایطی فقط دیگران را سرزنش میکند. سرزنش دیگران دردی را دوا نمیکند.

/ افراد موفق دوست دارند دیگران نیز موفق باشند ولی افراد ناموفق در دلشان برای بقیه آرزوی شکست میکنند. زمانی که در سازمان یا شرکتی کار میکنید برای رسیدن به موفقیت، باید تمامی افراد گروه موفق باشند. به همین دلیل است که افراد موفق برای دیگران آرزوی نابودی نمیکنند. آن ها دوست دارند رشد و موفقیت همکاران خود را ببینند.

/ بهترین سوالی که میتوانید به جای "میتوانید به من کمک کنید؟" پرسید، این است که "چگونه میتوانم به شما کمک کنم؟". اگر به دیگران پیشنهاد کمک کنید، چه آن ها پیشنهاد شما را قبول کنند چه خیر، آن ها با شما صمیمی تر میشوند و حس خوبی نسبت به شما پیدا میکنند.

/ یکی از مهمترین مهارت هایی که در زندگی وجود دارد و معمولاً افراد آن را دست کم میگیرند، گوش کردن است. افراد موفق با حوصله به حرف های دیگران گوش میدهند

در مقابل افراد ناموفق فقط حرف میزنند. هرچه کمتر حرف بزنیم، راحت تر دیگران را متقاعد میکنیم. گوش دادن به حرف های دیگران، کلید موفقیت در زندگی، تجارت و روابط اجتماعی است.

/ اکثر افراد موفق اعتماد به نفس دارند و دنبال این نیستند که کسی از آن ها تعریف کند. اما افرادی دوست دارند همیشه مورد تایید و تمجید دیگران قرار گیرند، معمولاً شکست میخورند چون فقط دست به کارهایی میزنند که دیگران دوست دارند، نه خودشان.

/ برای روز های خود برنامه ریزی کرده و فهرستی از کارهای روزانه خود تهیه کنید. هیچ چیز مانند لیست برنامه ی کاری نمیتواند ذهن شما را متمرکز کند. وقتی کار های روزانه خود را فهرست وار مینویسید و آن را در کنار خود قرار میدهید، آن فهرست مرتباً به شما یادآوری میکند که چه کاری باید انجام دهید و شما از آن مسیر اصلی منحرف نخواهید شد.

/ اختصاص دادن وقت به همکارانتان موجب حواس پرتی شما میشود. اگر اختیارات و وظایفتان اجازه میدهد، به جای

اینکه هر ۱۰ دقیقه یک نفر پیش شما بایستد و سوال بپرسد، زمانی را مثلا بین ۲ تا ۴ بعد از ظهر را به این کار اختصاص دهید.

/ اول روز پیام ها و شبکه های اجتماعی خود را چک نکنید. این کار موجب حواس پرتی شما میشود مخصوصا اگر این پیام ها حاوی مطالب سرگرم کننده، طنز یا ویدیو باشد. اگر مراقب نباشید ممکن است ساعت ها به این ترتیب وقت خود را هدر دهید. پیام های خود را پس از انجام مقادیری از کارتان، چک کنید. همچنین اگر نمیخواهید روند مکالمه متنی ادامه پیدا کند، تا پایان کارتان به آن ها پاسخ ندهید.

/ برای انجام کارهای تکراری و کسل کننده، بهترین زمان را انتخاب کنید. صرف نظر از اینکه جقد از انجام کارهای تکراری و کسل کننده طفره میروید، باید با آن ها روبرو شوید و در طول روز زمانی را به آن ها اختصاص دهید. مثلا من در ابتدای روز بیشترین میزان انرژی و هوشیاری را دارم پس باید این زمان را به کارهایی اختصاص دهم که بیشتر از سایرین، انرژی و نیروی مغز را به کار میگیرد. کار کردن بر روی پروژه ها در چنین زمانی، بهتر از

موکول کردن آن ها به آخر ساعت کاری و به هنگام اوج خستگی است.

/ فکر میکنم همه ما با این مسئله موافق هستیم که تا حد ممکن نباید مسائل شخصی مزاحم کار ما بشود و برعکس. این دو باید از هم جدا باشند. هنگام کار کردن مدت زمان پرداختن به مسائل شخصی را محدود کنید زیرا منجر به حواس پرتی و از بین رفتن انگیزه شما میشود. به عنوان مثال هنگام کار کردن به تعطیلات آخر هفته و گردش فکر نکنید.

/ اگر میز کار شما نامرتب است اشکالی ندارد به شرطی که برای پیدا کردن وسیله ی مورد نیازتان مجبور نباشید میز را بگردید. در این صورت باید میز را مرتب کنید.

/ تمرکز بر روی کار با داشتن گردن درد و کمر درد مشکل است. یک صندلی مناسب و روش صحیح نشستن میتواند جلوی آن را بگیرد.

/ افراد خود ساخته کسانی هستند که با تلاش فراوان خود میتوانند به موفقیت های بزرگی در زندگی برسند. این افراد با افراد عادی تفاوت هایی دارند البته این تفاوت ها چیزهای

مادرزادی نیست و دیگران نیز میتوانند به آن دست یابند. تفاوت آن ها این است که اصول کاری را رعایت میکنند. این اصول گاهی قوانین خیلی ساده ای هستند که در مورد آن ها زیاد شنیده ایم ولی آن ها را وارد زندگی خود نکرده ایم. این اصول در سرتاسر همین کتاب بیان شده است.

/ افراد خود ساخته هدف ساده و مشخصی دارند و بر روی آن تمرکز میکنند و همه ی انرژی و تلاششان را برای دستیابی به هدفی که کاملاً مشخص است، اختصاص میدهند. مثلاً بیل گیتس یک هدف داشت اینکه کامپیوتر را وارد خانه ی همهی آمریکایی ها کند. یا استیو جابز میخواست همه ی قدرت کامپیوتر را در یک گوشی جای دهد.

/ افراد موفق برای تلاش های خود برنامه ریزی سرراست، ساده و مشخص دارند. هیچ راز نهفته ای در پس این برنامه ها نیست. داشتن برنامه ساده و مشخص، باعث میشود که افراد نهایت تلاششان را برای پیشبردن برنامه به کار ببندند.

/ افراد موفق بدون فکر کاری نمیکنند و بر اساس اطلاعات درست، آمار و ارقام و واقعیت ها تصمیم میگیرند. علاوه بر آنها برای تصمیم گیری، مشورت و تحقیق را هم

فراموش نمیکنند. به همین علت است که آنها به ندرت در تصمیم گیری ها اشتباه میکنند.

آنها هیچوقت ثروت مادی و معنوی خود را بدون داشتن اطلاعات و واقعیت های دقیق به خطر نمی اندازند.

/ فرد موفق همیشه فهرستی از کارهایش را تهیه میکند و به آن ها پایبند می ماند.

/ افراد موفق هیچگاه از مطالعه کردن و افزایش آگاهی و یادگرفتن چیزهای جدید خسته نمیشوند. برای مطالعه و یادگیری مشتاقند و هیچ چیزی آن ها را از یادگیری دلسرد نمیکند. همین مطالعه و کسب مهارت های مختلف، آگاهی و توانایی زیادی به آن ها میدهد که نه تنها در کسب و کار خود به اطلاعات ارزشمندی دست پیدا میکنند بلکه در مراحل مختلف زندگی، در تصمیم گیری های بزرگ و مهم، از اطلاعات به دست آمده استفاده میکنند.

/ افراد موفق توانایی های خود را شناسایی کرده و برای قوی تر کردن آن ها زحمت میکشند. نقاط قوت و توانایی های شما باعث میشوند که سریعتر پیشرفت کنید. البته این بدان معنا نیست کهع باید نقاط ضعفتان را از یاد ببرید، برعکس باید آن ها را نیز شناسایی و برای بهبود آن ها

تلاش کنید. ولی اگر فقط روی نقاط ضعفتان تمرکز کنید و قدرت های خود را دست کم بگیرید، دلسرد و ناامید میشوید.

/ موفقیت به ندرت در شرایط پایدار به وجود می آید. برای موفقیت باید مسیر های جدیدی را امتحان کنید.

/ افراد موفق وقتی شکست میخورند، تسلیم نمیشوند. بلکه محکمتر از قبل به مسیرشان ادامه میدهند. هر شکست میتواند محرکی برای پیروزی های بیشتر باشد.

/ افراد موفق در مسیر تلاش و زحمت، حتی زمانی را برای تفریح و استراحت و ورزش در نظر میگیرند. شما باید نتیجه ی زحمت های خود را ببینید و از زندگی لذت ببرید تا برای ادامه ی مسیر انگیزه داشته باشید. اگر دائما زحمت بکشید و هیچ لذتی از نتیجه ی زحمات خود نبرید، دلسرد میشوید و نمیتوانید مثل سابق تلاش کنید.

/ افراد موفق حتی زمانی که بسیار مشغله دارند، زمانی را برای ورزش در نظر میگیرند این کار برای سلامتی روحی و جسمی بدن لازم است. ورزش های هوازی علاوه بر سلامت بدن، برای سلامت ذهن نیز اهمیت زیادی دارند. تناسب اندام و سلامتی خود را حفظ کنید تا تمرکز بیشتری بر کار خود داشته باشید.

/ افراد موفق میدانند که باید به فکر منبع درآمد متعدد باشند و فقط به یک منبع درآمد بسنده نکنند. همیشه بدانید که نباید همه تخم مرغ ها را در یک سبد نگه دارید. اگر تنها منبع درآمد خود را از دست بدهید، مجبور میشوید با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم کنید که شما را از هدف دور میکند.

/ افراد موفق با افراد ارزشمندی که موجب ارتقا سطح فرهنگ و زندگیشان میشود، معاشرت میکنند. این افراد دقت زیادی در انتخاب دوست دارند.

/ اگر هیچ انتقاد و نظری را نشنوید، به موفقیت نمیرسید. برای اینکه نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید، باید از دیگران بازخورد بگیرید. انتقاد پذیر باشید و هر انتقاد را، دریچه ای برای شناخت بیشتر خود تصور کنید.

/ ما اکثراً چیز هایی که میخوانیم را فراموش میکنیم و شاید به نظر برسد که این اطلاعات فراموش شده هیچ تاثیری بر ما نداشته اند اما اینطور نیست هر چیزی که میخوانیم و به آن فکر میکنیم، در نحوه ی زندگی ما تاثیر میگذارد. "من کتابهایی که خوانده ام را فراموش کرده ام همانگونه که وعده های نهار را به یاد نمی آورم، اما هر دوی اینها به

ساخته شدنم کمک کرده اند. چیزی که وارد ذهنتان میکنند در افکارتان تجلی می یابد و کیفیت افکار شما روی نتایجی که در زندگی کسب میکنید اثر میگذارد. به همین خاطر است که اطلاعات ورودی به ذهنتان را باید تا آنجایی که میتوانید کنترل کنید و فقط اطلاعات سازنده را وارد ذهنتان کنید."

/ گذشته را رها کنید امروز شما یک شخصیت جدید هستید. هر روز یک شروع تازه است. چیزی که دیروز گفته اید و کاری که دیروز کرده اید را فراموش کنید. تلاش کنید امروز را به بهترین روز زندگیتان تبدیل کنید.

/ برای رسیدن عجله نکنید. ما همیشه در حال تلاش برای رسیدن هستیم اما گاهی از یاد میبریم که زندگی همان مسیری است که طی میکنیم. بنابراین دفعه ی بعد که با عجله در حال خوردن صبحانه بودید تا به موقع به سر کار برسید، به خاطر آورید که در حال اتلاف زمان حال هستید. گاهی فراموش میکنیم که لحظه را تجربه کنیم.

/ در لحظه ی حال بودن و در اکنون زندگی کردن، نباید به معنای فراموشی آینده تان باشد. در واقع شما باید آینده ی

خودتان را با گرفتن تصمیمات آگاهانه خلق کنید. میخواهید در آینده چه نوع زندگی داشته باشید و به کجا برسید؟

/ هر چقدر موفق یا پولدار باشید، همیشه شخصی موفقتر و پولدارتر از شما وجود دارد. این موضوع در مورد چیزهای غیر ملموس نیز صادق است. شما نباید میزان خوشحالی، روابط خانوادگی، سلامتی و سبک زندگی را با دیگران مقایسه کنید. به یاد بسپارید میتوانید برای بهبود زندگی که در حال حاضر دارید، تلاش کنید و آن را تغییر دهید.

/ اختصاص زمان در دست شماست. بهانه آوردن و اینکه بگویید زمان برای خواندن یا ورزش ندارید، آسان است.

/ ثابت ماندن به معنای پسرفت است. قانونی وجود دارد که میگوید اگر زندگی را به حال خود رها کنید، به سمت پسرفت حرکت میکند. بدن شما، روابط و کسب و کار یا شغلتان، هیچگاه ثابت نمیماند باید همیشه روی اینها کار کنید وگرنه از هم میپاشد. این موضوع بد یا خوب نیست، صرفاً قانونی هست که وجود دارد مانند جاذبه ی زمین و باید با آن کنار بیایید.

/ یکی از علل عمده شکست و ناکامی این است که در برخورد با مشکلات موقتی متوقف شویم و دست از تلاش برداریم. قبل از موفقیت باید شکست های موقتی را پذیرفت و از آن عبور کرد. وقتی سایه های شکست از راه میرسند، ساده ترین اقدام دست کشیدن از فعالیت است و این اقدامی است که اغلب مردم میکنند. بیش از ۵۰۰ نفر از موفق ترین افراد در مصاحبه گفتند که بزرگترین موفقیت آن ها یک قدم فراتر از جایی که شکست خورده بودند نصیبشان شده است. گویی شکست به عمد در یک قدمی موفقیت چهره مینماید.

/ اگر کاری واقعا ارزش انجام دادن دارد باید هر روز آن را انجام دهید.

/ ما همگی صدایی درونی در ذهنمان داریم. مثلا ورزشکاران حرفه ای، صدایی در ذهن خود دارند که چیزی متفاوت از صدای درون ذهن شماست. اگر صدای درونیتان این باشد که به درد بخور نیستید یا به حد کافی خوب نیستید، باید آن را تغییر دهید. باید کنترل صدای درونیتان را در دست بگیرید و به مسیر صحیح هدایت کنید. نمیتوان صدای درونی را از بین برد ولی میتوان آن را

طوری تغییر داد که انگیزه بخش باشد و شما را ترغیب کند که دست به عمل بزنید.

/ با انگیزه ی بیشتری به کارهایی که میدانیم موثر هستند پردازیم سپس به فرآیند و مسیری که در پیش گرفته ایم اعتماد کنیم. با اعتماد به فرآیند موفقیت، راه را ادامه دهید.

/ وقتی به طور مداوم روی خودمان سرمایه گذاری میکنیم و قدم هایی رو به جلو برمیداریم، موفقیت را در نهایت پیدا میکنیم.

/ یک سوال از خودتان پرسید: همین امروز کاری که میدانم باید انجام دهم ولی به هر دلیل انجام نداده ام چیست؟ خواندن کتاب؟ یادگیری؟ تماس تلفنی با یک شخص؟ ورزش؟ شروع کاری که ماه ها برای آن نقشه کشیده اید؟ کافیهست امروز آن را شروع کنید و هر روز به انجام آن ادامه دهید. زیرا اگر کاری واقعا ارزش انجام دادن دارد باید هر روز آن را انجام دهید.

/ آنچه میگویید را کنترل کنید. کلماتی که از دهان شما خارج میشود را مدیریت کنید. یکی از مشخصات افراد مشهور و موفق آن است که شنونده ی خوبی هستند. آنان به تعادلی میان شنیدن و سخن گفتن رسیده اند.

/ کنترل خود را از دست ندهید. از دست دادن خود کنترلی، به سرعت کفه ی تعادل را به نفع دیگران برهم میزند. بسیاری از افراد مقادیر بسیار زیادی از ثروت و قدرت خویش را به خاطر مسائلی مانند خشم و انتقام، از دست می‌دهند.

/ مطمئن شوید که چهره ی شما همواره نشان دهنده لبخند یا تفکر باشد. اگر از خود خشم، ناراحتی یا عدم کنترل نشان ندهید، همواره چهره ای قابل اعتماد خواهید بود. وقتی کنترل احساساتی مانند خشم را از دست دهید، همه چیز را از دست خواهید داد. به خاطر داشته باشید آنچه دیگران می‌گویند و انجام می‌دهند اهمیت ندارد فقط آنچه شما در مقابل آنها انجام می‌دهید اهمیت دارد.

/ همواره کار دشوار را باید در ابتدا انجام داد. و این کار نیاز به خود انضباطی دارد ولی بسیار آسان است. نفس می‌گوید آن را بعدا انجام بده و مشغول کاری شو که لذت بخشتر و جالب تر باشد. اما عقل و منطق می‌گوید: الان انجامش بده و وقتی تمامش کردی، احساس رضایت میکنی. همانند تمام عادات خوب کمی طول خواهد کشید تا این عادت را کسب کنید ولی به زودی صورت خودکار به خود خواهد گرفت.

/ پس از آنکه کار دشوار را انجام دادید و به پایان رساندید، به خودتان پاداشی بدهید که هانتظار آن را داشتید. اکثر ما در زمان کودکی، برای خوردن دارویی تلخ، قول شیرینی را از والدین خود گرفته ایم. همین روش را برای خودتان انجام دهید. این کار محرکی برای به پایان رساندن آن کار دشوار و ادامه کار است.

/ معاینه ی دوره ای کامل بدن کار عاقلانه ای است. اما در کنار آن باید بدن خود را در بهترین حالت و در تناسب نگه دارید. مغز در بدن سالم بهتر کار میکند.

/ کسانی که در طی سالیان چندین مرحله افسردگی را تجربه کرده اند، زمانی که ورزش میکنند و بدنشان در وضعیت مناسب، قوی و سالم باشد، هرگز دچار افسردگی نمیشوند. بدن خود را مدیریت کنید.

/ شاید عاشق غذا خوردن و نوشیدن باشیم اما زیاده روی در هر شکلی که باشد باعث رخوت و افسردگی و بیماری میگردد. مطمئن شوید که تعادل را در همه امور رعایت میکنید.

/ با وسوسه ها و تعلل ها مقابله کن. تعلل یعنی به تاخیر انداختن کاری که باید انجام گیرد. هیچ فرد موفقی نبوده

است که در کار خود تعلل کرده باشد. محال است که تعلل و موفقیت باهم باشند. جمله ی "همین الان انجامش بده" دارای نیروی خود انگیزی عظیمی است.

/ نگوئید من اراده ندارم یا اراده ی من ضعیف است، بلکه بگوئید من اراده ی عظیمی دارم و به گفتن این جمله ادامه دهید. تأکید و تصدیق منظم و مثبت تبدیل به تصویر می‌گردد و در نهایت نتایج مطلوب را می‌آفریند و البته برعکس. به همسر یا فرزندان خود بگوئید "تو اراده قوی داری" همین باعث می‌گردد که آنان در برابر وسوسه مقاومت کنند. آن اراده ای که همه ما خواهان آن هستیم برای همه ما قابل حصول است. فقط ۳۰ روز آن را تمرین کنید و هرگاه که وسوسه شدید با خود بگوئید "من اراده قوی و بزرگی دارم" و از دیدن نتایج این کار حیرت زده خواهید شد.

/ ناراحتی، خشم، لذت‌ها و روحیه ی خود را کنترل و مدیریت کنید زیرا همه ما قادر به کنترل خود هستیم. این سناریوی کوچک را تصور کنید: زن و شوهری در حال مشاجره ی شدید هستند، در همان حالت در زده میشود و ۲ تن از دوستان آنان پشت در هستند. این زوج چگونه این موقعیت را کنترل میکنند؟ شخصی که در را باز میکند به فوریت افکار، رفتار، روحیه و حالت چهره ی خود را

کنترل میکند. زمانی که مهمانان و والد منزل میشوند، دیگری نیز به یقین همین تغییرات را در خود انجام داده است. اگرچه جو کلی تغییر کرده است، اما به خاطر این وقفه، خشم شدید به ناگهان کنترل شده است. همانگونه که میبینید ما توانایی این را داریم که احساسات خود را کنترل کنیم فقط بستگی دارد که چقدر به این کنترل احساس نیاز داشته باشیم.

/ بهانه کافی است کارتتان را بکنید یا نکنید اما بهانه نیاورید. از مغز شگفت انگیز خود برای توجیه کردن و بهانه آوردن، که چرا فلان اقدام را انجام نداده اید، استفاده نکنید. برای خودتان تکرار کنید مسئولیت به گردن من است. بازندگان دلیل و بهانه می آورند و برندگان پیشرفت میکنند و به جلو حرکت میکنند. میلیون ها نفر وجود دارند که شرایطی بدتر از شما داشته اند ولی به موفقیت رسیده اند.

/ برای اینکه به موفقیت های ارزشمند دست پیدا کنید، باید شرایط کار کردن و تلاشتان با گذشته فرق کند. مهم این است که در مقایسه با متوسط مردم، از کیفیت مطلوب تری برخوردار گردید. ایجاد نظم و ترتیب شخصی کیفیتی است که دستیابی به هر چیزی را امکان پذیر میکند. نظم و ترتیب

شخصی، توانایی انجام دادن کاری است که باید انجام دهید، چه آن را دوست داشته باشید و چه دوست نداشته باشید.

/ به بلند مدت بیندیشید اشخاص برتر در شرایطی هستند که در تمام عمر در کوتاه مدت از خود گذشتگی میکنند تا در بلند مدت به نتایج عالی تر دست یابند. برنامه ریزی و تلاش نمودن در کوتاه مدت و عادت دادن خود به انجام کار درست کلید خلق آینده ای تابناک است.

/ مطمئن ترین راه برای حذف احساسات منفی این است که بلافاصله بگوییم "من مسئول هستم" هرگاه اتفاقی می افتد که خشم تولید میکند، بلافاصله با گفتن این جمله خشمتان را فروبنشانید. قانون جایگزینی میگوید میتوانید جای یک اندیشه ی منفی را با یک اندیشه ی مثبت عوض کنید. از آنجایی که ذهن شما در هر لحظه تنها به یک فکر میتواند بیندیشد، وقتی به عمد اندیشه ی مثبتی را انتخاب میکنید، سایر اندیشه ها را از ذهن خود بیرون میریزید.

/ یک اقدام ساده برای بهتر شدن این است که روزانه ۳۰ دقیقه در زمینه ی کاریتان کتاب بخوانید. هرگز از یادگیری و رشد کردن دست برندارید.

/ هرگاه مطلب جدیدی می آموزید و از آن استفاده میکنید، عزت نفس و احترام خودتان افزایش می یابد.

/ هرچقدر مدت زمان توجه افراد کوتاه تر شود، مهارت شما در توجه کردن طولانی، ارزشمندتر میشود. توجه کردن به چیزها در بازه ی زمانی طولانی تر، یک مزیت رقابتی بزرگ است. این روزها با وجود چیزهایی که حواس افراد را پرت و منحرف میکند، به ندرت میتوانید افرادی را بیابید که در مدت زمانی طولانی، تمرکزشان روی یک چیز ثابت میماند. توانایی توجه و تمرکز به شما کمک میکند فرصت هایی را ببینید که سایرین نادیده میگیرند. برای افزایش قدرت تمرکز، تک وظیفه ای بودن را تمرین کنید به این صورت که: هرکاری که انجام میدهید مثلا کتاب میخوانید یا فیلم میبینید، در حین آن، حواستان به طور کامل به آن کار باشد. در حین انجام آن کار به خودتان اجازه ندهید دست به کار دیگری بزنید. مثلا به طور پیوسته و مداوم کتاب بخوانید و در اواسط آن دست به هیچ کار دیگری نزنید. موبایلتان را در حین انجام کارها چک نکنید. هدف از اینکه موبایلتان را باز میکنید بدانید و تلاش کنید این کار را غیر ارادی و صرفا از روی عادت انجام ندهید.

/ توانایی دنبال کردن مسیر ها و فرآیند ها، موفقیت یا عدم موفقیت افراد در کارها را مشخص میکند. دلیل عدم موفقیت بسیاری از افراد این است که نمیتوانند مسیر و روش را به درستی تشخیص داده و آن را طی کنند.

/ اگر به کارتان، مشتریان یا مخاطبینتان اهمیت دهید، از افرادی که استعداد بالاتری دارند، عملکرد و رشد بهتری خواهید داشت. همیشه میتوانید تفاوت فردی که به کارش اهمیت میدهد را با فردی که برایش مهم نیست تشخیص دهید. اهمیت دادن یک مهارت است و افراد کمی آن را دارا هستند.

/ کاری که به آن اهمیت نمیدهید را انجام ندهید یا راهی پیدا کنید که کارتان برایتان اهمیت پیدا کند. عنصری در کار بیابید که باعث میشود انگیزه بگیرید. خودتان را با افرادی احاطه کنید که به کارشان اهمیت میدهند و مشتاق هستند تا راحتتر بتوانید به کارتان علاقه پیدا کنید و به آن اهمیت دهید. گفتگو با افراد بی تفاوت و بی روح، باعث میشود یافتن معنا و انگیزه در کار بسیار مشکل شود.

/ اگر مثل اغلب افراد بخواهید از زیر بار اشتباهات خود شانه خالی کنید و دیگری را مسئول اشتباه بدانید، در بهبود

وضعیت کمی نکرده اید. شانه خالی کردن، مشکلات بیشتری برای خودتان ایجاد میکند و افرادی که با آن‌ها سر و کار دارید را عصبانی‌تر میکند. دفعه‌ی بعد که شخصی به خاطر چیزی از شما عصبانی شد، قبل از اینکه شروع به بهانه آوردن کنید، تقصیرتان را برگردن بگیرید و عذرخواهی کنید.

/ انسان‌ها وقتی رویایی ندارند غمگین هستند. آن‌هایی که با وجود داشتن رویا، روشی برای تحقق آن ندارند نیز چنین احساسی دارند. رویاها هیچگونه قدرت جادویی ندارند نباید منتظر بمانید که خود به خود تحقق یابند باید برای تحقق آن تلاش کنید و روشی را برگزینید که شما را به مقصد نهایی برساند.

/ برای رسیدن به هدف باید شروع کرد. برای شروع کردن باید کارهای پیچیده را به چند کار آسان و کوچک تبدیل کرد سپس برای انجام اولین کار آماده شد.

/ آنچه فکر میکنیم، میدانیم و باور داریم، نقش ناچیزی در تعیین نتیجه دارد. نتیجه‌ی اصلی را کارهایی که انجام میدهیم تعیین میکند.

/ باید با انجام کاری فرآیند را آغاز کنید. همه ی انسان ها افکار، ایده ها و اهداف خوب و ارزشمندی دارند اما عده ی کمی از آن ها میتوانند این دارایی ها را در عمل نشان داده و به نمایش بگذارند. در ابتدا فقط باید حرکت کنید. انجام کارهای مختلف را امتحان کنید اگر هم نمیدانید دقیقا چه کاری باید انجام دهید، نباید دست روی دست بگذارید و هیچ کاری نکنید.

/ اگر میخواهید به رویایتان تحقق بخشید، باید همین امروز کاری را انجام دهید که شما را به رویایتان نزدیک تر میکند. امروز با انجام چه کاری میتوانید به رویایتان یک گام کوچک نزدیک تر شوید؟ شما نمیتوانید به یکباره به رویایتان دست یابید. شما باید مراحل آن را پشت سر بگذارید و تنها زمانی که برای طی این مراحل در اختیار دارید، امروز است آن را به آینده موکول نکنید. رمز موفقیت شما در برنامه ریزی امروزتان نهفته است. اگر هر روز یک کار مثبت انجام دهید، زودتر میتوانید به رویایتان برسید.

/ انجام کارهای غیر ضروری را از برنامه خود حذف کنید. دوری کردن از انجام کارهایی که به شما آسیب میرساند سخت نیست. اما دوری کردن از انجام کارهای درستی که

به شما کمکی نمیکنند، سخت است. حذف کارهای غیر ضروری از برنامه‌ی روزانه سخت است اما ارزش دارد. علت ناکامی بیشتر افراد در تحقق رویایشان، این نیست که مشکلی حل نشدنی بر سر راهشان قرار میگیرد، بلکه به این خاطر است که انرژی شان را در انجام بسیاری از کارهای دیگر صرف کرده اند. برای تحقق رویایتان باید انجام کارهایی که به شما کمکی نمیکنند را متوقف کنید.

/ برای اینکه در هر تلاشی موفق شوید، باید در ذهنتان هدفی مشخص در جهت کار دلخواهتان داشته باشید. برای رسیدن به این هدف باید طرح و برنامه‌های معین داشته باشید. چیزهای ارزشمند برای انجام شدن باید به طور منظم و مستمر دنبال شوند.

/ در یک تجزیه و تحلیل ۲۰ ساله بین ۱۰۰۰ نفر، ۹۵ درصد ناموفق و فقط ۵ درصد موفق شدند. ۵ درصد موفق کسانی بودند که هدف اصلی و مشخص و همچنین برنامه‌ای برای رسیدن به آن در سر داشتند. به بیان دیگر افرادی که میدانستند چه میخواهند و طرح و برنامه‌ای مشخص برای رسیدن به آن داشتند، موفق بودند.

/ ارتباط بسیار زیادی بین وقایع زندگی شما و افکار و باورهایتان وجود دارد. از این رو هر فردی که هدفی مشخص و اعتماد کامل به قابلیت خود برای تحقق آن هدف داشته باشد، همیشگی مغلوب نمیشود. شاید شکست‌ها و ناکامی‌های مقطعی و موقت وجود داشته باشد ولی کامل و همیشگی، هرگز.

/ زوج جوانی که که ماهانه مبلغی را مثلا برای هزینه‌ی تحصیل آینده فرزند خود کنار می‌گذارند، زوجی با چشم انداز زمانی دراز مدت هستند. آن‌ها حاضرند برای اطمینان از گرفتن نتیجه‌ی بهتر در طولانی مدت، در کوتاه مدت تلاش کنند. افرادی که چشم انداز دراز مدت دارند در مسیر زندگیشان رشد اقتصادی خواهند داشت. تا وقتی که هدف شما واضح و روشن نباشد، نمیدانید باید چه کارهایی را انجام دهید و چه کارهایی را نباید انجام دهید.

/ کورکورانه تقلید نکنید حتی از افراد موفق. بلکه آگاهانه از نکات خوب افراد موفق الگو بگیرید و برای رسیدن به موفقیت، باید ویژگی‌های خوب آن‌ها را در زندگی به کار ببرید.

/ خرید لوازم گران قیمت مانند گوشی و لباس گران قیمت، اگر ضرورتی برای خرید آن ها وجود نداشته باشد و شما به طور مرتب اقدام به خرید آن ها نکنید، این موضوع برای شما تبدیل به یک عادت میشود و هیچگاه نخواهید توانست پول لازم برای سرمایه گذاری هایی که باعث افزایش ثروت میشوند را، جمع آوری کنید. علت ثروتمند شنشیدن در بیشتر مواقع این است که بسیاری از ما فراتر از توانایی مالی مان و با استفاده از قرض و وام، در زندگی هزینه میکنیم و به جای افزایش دارایی، پول خود را صرف چیزهای بی ارزش و گذرا میکنیم. اگر پول پس انداز نکنید هرگز ثروتمند نمیشوید. بهترین کار برای شروع پس انداز، بودجه بندی است. سعی کنید تمام هزینه های خود را یادداشت کنید تا متوجه شوید پولتان کجا میرود. در نتیجه متوجه میشوید که کجاها باید هزینه های خود را اصلاح کنید تا بتوانید پس انداز داشته باشید.

/ سختی برای همه وجود دارد و بسیاری از ثروتمندان خود ساخته نیز زندگی سختی را سپری کرده اند ولی سختی به این معنا نیست که باید تسلیم شویم. به جای شکایت کردن به شرایط زندگی و کشور و به جای بهانه آوردن، به بررسی

فرصت ها، ایده ها و راه هایی برای پیشرفت و کسب ثروت باشید.

/ برای بهبود شرایط، از محدوده آسایش خود خارج شوید و دست به تغییر و تحول بزنید. تغییر همیشه سخت است مخصوصاً تغییراتی بزرگ که منجر به دگرگونی در شکل زندگی و کار میشود. اما باید توجه داشته باشیم که فقط با انجام تغییرات، میتوان شرایط را تغییر داد.

/ اگر برای برداشتن اولین قدم ها تصمیم نگیرید، همان جایی خواهید ماند که هستید. اگر به انجام کارهایی ادامه دهید که همیشه میکنید، به همان جایی خواهید رسید که همین امروز هستید.

/ به تأخیر انداختن کار ها یکی از دلایل ثروتمند نشدن است. انسان همیشه برای شروع نکردن کاری که لازم است انجام دهد تا او را به استقلال مالی برساند، بهانه دارد. برای به تعویق انداختن کار ها همیشه دلیل هست. در نتیجه ماه به ماه و سال به سال این کار را عقب می اندازد تا جایی که دیر میشود. حتی اگر برای یک نفر فرصت و توانایی پولدار شدن ایجاد شود و تصمیمش را هم بگیرد، ولی برای وارد

عمل شدن و شروع کردن امروز و فردا کند، برنامه هایش به جایی نخواهند رسید.

/ دلیل اینکه پولدار نمیشوید شاید این است که دست به عمل نمیزنید. اگر شکست بخورید، هیولایی نخواهد آمد تا شما را ببلعد، آسمان به زمین نمیرسد و حق زندگی از شما گرفته نمیشود. اگر با شکست خوردن باز هم زنده اید پس نباید از آن بترسید. ترس از شکست و تمسخر، مانند باتلاقی است که انرژی و زمان شما را میبلعد و دست و پایتان را میبندد. بیشتر موفقیت های بزرگ پس از شکست به وجود آمده اند. شجاع باشید و بپذیرید که شکست، بخشی از فرآیند رسیدن به هدف است. البته باید توجه داشته باشید کاری نکنید که در صورت شکست، عمر یا کل سرمایه تان به خطر بیفتد. در ابتدا ریسک باید حساب شده، با تفکر و با بخشی از سرمایه تان باشد که به آن نیاز ندارید.

/ در راه رسیدن به ثروت و موفقیت دلخواهتان، هر زمان زمین خوردید، بلند شوید خاک لباسهایتان را بتکانید، نفسی تازه کنید و ادامه دهید. مقصد در همین نزدیکی است.

/ گذشته یعنی روزهایی که گذشته اند. اگر گذشته شما مملو از ناراحتی و شکست باشد، این مسئله مربوط به روز های

گذشته ی زندگیتان بوده، نه حال و آینده تان. هر زمان یادآوری گذشته اذیتتان کرد، چشم هایتان را ببندید و با تجسم آینده، به خودتان قول دهید که با تلاش و پشتکار، تلافی سختی های گذشته را در می آورید.

/ دوری کردن از یادگیری و تکنولوژی، اشتباه است. فقط یک فرد باهوش میدانند که هیچ نمیدانند. ما هر روز به منظور یادگیری چیز جدیدی زندگی میکنیم. در کل دانش بیشتر مساوی است با فرصت های بیشتر. در دنیای امروزی به لطف آموزش های موجود در اینترنت، میلیون ها نفر ثروتمند شده اند. بیشتر ثروتمندان امروزی با استفاده از ابزار های آنلاینی که در دسترس عموم است پولدار شده اند.

/ خرج کردن بیشتر از درآمد، شما را وارد دام خطرناکی میکند که بدهی نام دارد. البته شما در این دام تنها نیستید. برای مقابله با این بحران نیاز به بودجه بندی دارید تا مطمئن شوید پولی که خرج میکنید از پولی که وارد جیبیتان میشود کمتر است. بدهی میتواند یک زنگ خطر برای رفاه مالی شما باشد. اگر عادت به گرفتن وام و قرض کردن پول از دیگران دارید، هیچ شانسی برای پس انداز کردن نخواهید داشت. به هر حال اگر در دام بدهی گرفتار شده اید، سعی

کنید برنامه‌ی مشخصی را برای تسویه کردن این بدهی‌ها داشته باشید.

/ برای پول درآوردن باید کار کرد و لازمه کار کردن هم داشتنی جسمی سالم است. باید به سلامتی توجه کرد. خوشبختانه افراد ثروتمند اهمیت داشتن جسم سالم را میدانند. بسیاری از افراد میلیاردی از سلامتی به عنوان بزرگترین دارایی خود یاد میکنند.

/ چرا پولدار نمیشویم؟ چون پس انداز نمیکنیم. پس انداز کردن برای ساختن ثروت ضروری است. علاوه بر پس انداز کردن، باید بر روی کسب درآمد (آنچه که افراد ثروتمند بر آن تمرکز دارند) نیز تمرکز کنیم و از آن غافل نشویم. موضوع این نیست که چقدر پول در می‌آورید، بلکه موضوع این است که چقدر پول نگه میدارید. اما این گفته نباید بهانه‌ای باشد برای اینکه کسب درآمد را نادیده بگیرید. برای پس انداز پول باید در مرحله‌ی اول آن را به دست آورد. موضوع مشترک بین میلیونرها این است که آن‌ها چندین راه برای کسب درآمد ایجاد میکنند و عادت هوشمندانه‌ای برای پس انداز کردن دارند.

/ یکی از موثرترین شیوه ها برای کسب پول بیشتر در طول زمان، سرمایه گذاری است و هرچه زودتر این کار را شروع کنید، بهتر است. به طور میانگین میلیونرها، سالانه ۲۰ درصد از درآمدها را سرمایه گذاری میکنند. هرچه پول بیشتری کنار بگذارید بهتر است اما حتی اندکی پول نیز میتواند به لطف اثر مرکب، شما را به موفقیت برساند.

/ ما میانگین ۵ نفری هستیم که بیشتر وقتمان را با آن ها صرف میکنیم. اگر اطرافیانمان کسانی هستند که زندگی معمولی دارند، این در نرسیدن ما به ثروتی که حقمان است و شایستگی آن را داریم، خیلی موثر است. انتخاب اطرافیان و کنترل محیط پیرامون تا حد زیادی دست خودمان است.

/ عادت ها هستند که انسان ها را میسازند. ۹۰ درصد کارهایی که در طول روز انجام میدهید بر حسب عادت های شماست. اگر بتوان عادت ها را کنترل کرد میتوان نتایج فوق العاده ای را کسب کرد. از مهمترین عادت ها، داشتن برنامه، هدف های روزانه، هفتگی، ماهانه، سالانه و اولویت بندی کارها است.

/ زمان مهمترین سرمایه ای است که قابل جبران نیست و باید به آن توجه خاصی داشته باشیم و روی آن سرمایه گذاری کنیم.

/ بهتر است یاد بگیرید که تشخیص دهید آیا به یک وسیله نیاز دارید یا فقط میخواهید آن را خریداری کنید. سعی کنید در هنگام خرید یک جنس به یک فروشگاه بسنده نکنید و اجناس و قیمت سایر فروشگاه ها را نیز باهم مقایسه کنید. در صورت امکان خرید های پر هزینه را در یک لیست انتظار ۳۰ روزه قرار دهید تا مطمئن شوید این خرید از روی نیاز است نه از روی احساس. ضمن اینکه میتوانید آن وسیله را سر فرصت با قیمتی مناسب تر پیدا کنید.

/ اگر از پوشش بیمه ای مناسبی برخوردار نیستید، در واقع پول خود را به خطر انداخته اید. پرداخت مبلغ اندک ماهانه یا سالانه برای حق بیمه، در هنگام وقوع حوادث ناخواسته، ارزش بسیاری پیدا خواهد کرد.

/ زندگی بهتر نیاز مند پرسیدن سوالات بهتر است. در دنیا افرادی که فکر میکنند همه چیز را میدانند گرفتار میشوند.

تفکر، چیزی بیشتر از فرآیند پرسش و پاسخ دادن به آن نیست.

/ شما چیزی را میبینید که تصمیم به دیدن آن گرفته اید. به یاد بسپارید که ذهنتان مانند چراخ جادوهمانی که به آن تمرکز میکنید و خواستار آن میشوید را به شما میدهد. بنابراین مراقب باشید از آنچه میخواهید. به دنبال هرچه باشید آن را می یابید.

/ در طول روز چیزهای زیادی میبینید ولی به مقدار خیلی کمی از آن ها توجه میکنید. ذهن روی چیزهایی تمرکز میکند که برای شما مهم است. به طور مثال وقتی یک جفت کفش یا یک خودروی جدید میخرید، احتمالاً متوجه افراد بیشتری میشوید که همان کفش را پوشیده اند یا همان ماشین را میرانند. ذهن شما برای دیدن این چیزها آموزش دیده چون روی آن ها تمرکز کرده اید.

/ اگر همیشه میپرسید که چرا نمیتوانم هیچ پولی پس انداز کنم، همواره پاسخ هایی یافت که به نوعی سوال را تقویت و پشتیبانی میکنند. از طرف دیگر اگر از خودتان بپرسید که چه سرمایه گذاری میتوانم انجام دهم تا به اهداف مالی

برسم، به طور نا خودآگاه ذهن‌تان را برای دیدن فرصت‌های سرمایه‌گذاری بهتر آموزش می‌دهیم.

/ افراد موفق همیشه هدف‌هایشان را با دقت انتخاب می‌کنند و برای به جلو رفتن، یک قدم بیشتر برمیدارند. منظور از قدم اضافه‌تر چیست؟ برای یک فروشنده، ایجاد حس خوب برای مشتریان و پشتیبانی عالی است. برای یک کد نویس، بررسی و تست چندین باره‌ی کدهای نوشته شده است تا احتمال خطا به صفر برسد. برای یک ورزشکار، یک حرکت یا یک تکرار بیشتر در حین تمرین است. افرادی که یک قدم بیشتر برمیدارند، در طولانی مدت پیشرفت بهتری می‌کنند.

/ افراد موفق‌ی که شما آن‌ها را می‌شناسید، صرفاً با یک حرکت بزرگ به موفقیت نرسیده است. بلکه دلیل موفقیت آن‌ها انجام یک سری اقدامات مداوم و مستمر است. موفقیت، بیشتر به میزان استمرار و پایداری شما، در انجام رساندن کارهای مهم و پرثمر بستگی دارد.

/ افرادی که عملکرد بالایی دارند روی فرآیند کار تمرکز می‌کنند.

/ لازمه ی رسیدن به موفقیت، تمرین مداوم و بهبود ادامه دار کاری است که میکنید. باید بدانید این کاری که به طور مداوم انجام میدهید در نهایت نتیجه خواهد داد.

/ اگر حاضر باشید اهدافتان را دقیقاً مشخص کنید و زمان و انرژی را روی آن سرمایه گذاری کنید، میتوان گفت به هر هدفی میتوانید برسید.

/ تداوم در کار به معنای ایجاد عادت ها و روش هایی هستند که ما را توانمند میسازند. تداوم در کار یک فرآیند تست شده است که در نهایت اثرات آن روی هم جمع میشوند. اگر تصمیم گرفته اید بهبود مناسبی در کارتان داشته باشید و هدفتان این باشد که هفته به هفته، ماه به ماه و در نهایت سال به سال پیشرفت کنید، با تداومی که در پیش میگیرید، هواره انرژی و ظرفیت ذهنی لازم برای به پیش رفتن را خواهید داشت.

/ بسیاری از افراد از قانون پیشرفت تبعیت نمیکنند به این صورت که آن ها برای رسیدن به اهداف بزرگشان، میخواهند چند قدم بزرگ و مشکل بردارند و آن را تکمیل کنند. چنین رویکردی نتیجه عکس میدهد و وقتی به خودتان فشار بیش از حد بیاورید که پیشرفت کنید، ممکن است در

کوتاه مدت به نظر برسد پیشرفت کرده اید ولی این رویکرد در طولانی مدت باعث رنج و عذاب خواهد بود. برای رسیدن به هدف باید اقدامات کوچک ولی مستمر و ادامه دار انجام دهید.

/ روی بهبود روزانه و مستمر تمرکز کنید. پیشرفت روزانه چیزی است که باعث دگرگونی میشود. پسرفت ها نیز به یکباره اتفاق نمی افتد و نتیجه ی روز های متمادی است که کارتان را بهبود نداده یا تصمیمات اشتباهی گرفته اید.

/ هر روز سر کارتان حاضر شوید، خودتان را بهبود بخشید، کارتان را به شکلی که میتوانید بهتر کنید و کمی بهتر از دیروزتان باشید.

/ اقدامات موثر کوچک روی هم انباشته میشوند و در نهایت نتیجه ی عالی آن را میبینید.

/ توالی در کار میتواند منجر به این شود که شخصی به فرآیند کار ارزشی بیشتر از نتیجه بدهد. اگر شما از فرآیند یک کار لذت ببرید، احتمال بیشتری وجود دارد که آن کار را ادامه دهید و در نهایت موجب میشود به نتیجه ی نهایی و خواسته شده برسید.

/ وقتی کاری را قدم به قدم انجام دهید، قصد و نیتتان مشخص میشود و احساس ناامیدی نمیکنید و کار قابل مدیریت خواهد بود. و استرس کار کمتر خواهد بود زیرا به دنبال موفقیت بزرگ یک شبه نیستید. نتیجه ی کار های مداوم، قویتر و پایدارتر است. با هر کاری که میکنید در صورت پیگیری فرآیند، حس خشنودی بیشتریبه دست می آورید.

/ اغلب مردم اهدافی که در ۵ سال آینده میتوانند به آن برسند و چیزهایی که میتوانند در ۵ سال آینده به دست بیاورند را دست کم میگیرند.

/ بهتر است در مسیر درست، قدم های کوچک بسیاری بردارید تا اینکه بخواهید یک جهش بزرگ در مسیری اشتباه داشته باشید.

/ چیزهای بزرگ نیستند که در انتها روی هم جمع میشوند، بلکه صدها، هزاران و شاید میلیون ها چیز کوچک است که یک شخص یا کار معمولی را، از کار یا شخصی فوق العاده جدا میکند.

/ اگر شما در تداوم داشتن دچار چالش هستید، چه در رژیم غذایی، چه در کار جدیدی که میخواهید انجام دهید و چه در

ورزش کردن، احتمالاً بیشتر تمرکزتان روی شدت و سختی کار (یک جهش بزرگ) است. واقعیت این است که سختی و شدت را نمیتوان به مدت طولانی تحمل کرد. اگر میخواهید شخصی باشید که همواره در حال پیشرفت است، تلاش نکنید به یکباره همه چیز را تغییر دهید زیرا در نهایت هیچ چیز تغییر نمیکند. به جای آن روی اقدامات و کارهای کوچکی که بیشترین تاثیرات را دارند تمرکز کنید. مثلاً روزی ۱۵ دقیقه پیاده روی کردن یا روزی ۵ دقیقه کتاب خواندن. کارهای کوچکی که میدانید به راحتی قابل ادامه دادن است را در پیش بگیرید. ادامه دار بودن کار، مهمتر از میزان سختی آن است.

/ هیچکس به طور ذاتی یک شخص عالی یا فردی متوسط نیست. جایی که الان هستید به دلیل عادت هایی است که داشته اید. ما همانی هستیم که به طور مداوم انجام میدهیم. پس عالی بودن صرفاً یک عادت است. عالی نبودن هم همینطور. نتایج معمولی که کسب میکنیم نیز به دلیل عادت های معمولی است. اما خبر خوب این است که با تغییر عادت ها میتوانیم از معمولی به عالی بودن برسیم. عادت ها زندگیتان را تغییر میدهند اما تضمین کننده ی موفقیت

نیستند. مثلا اگر فرد ثروتمندی هر روز ۴ صبح بیدار میشود و نهارش سبزیجات است، این تصور که ما هم با انجام آن عادت ثروتمند میشویم، اشتباه است. فقط خود شما میتوانید تعیین کنید کدام عادت برایتان خوب است. منظور از تغییر عادت، تغییر رفتارهای کنونی ماست تا کیفیت زندگیمان بهتر شود.

/ قبل از اینکه عادت جدید به وجود آورید، از خود بپرسید: آیا این کار باعث افزایش کیفیت زندگی من میشود؟ اگر جواب مثبت است پس همان کار را انجام دهید.

/ هر چیز ارزشمندی در زندگی، نیازمند کار و ادامه دادن مستمر است. بنابراین قبل از اینکه کار بزرگی را انجام دهیم، بیایید بخش کوچکی از آن را شروع کنیم یا در مقیاس کوچک آن را انجام دهیم.

/ همه به فکر تغییر دنیا هستند اما هیچکس به فکر تغییر خودش نیست. روی قدم های کوچک تمرکز کنید و یک پایه و اساس قوی درست کنید. بدون داشتن پایه نمیتوان به نتایج معنا داری دست پیدا کرد.

/ قصد دارین هر روز مسافتی را بدوید؟ با راه رفتن روزانه شروع کنید. قصد دارید کتاب بنویسید؟ چند پاراگراف یا یک

مقاله بنویسید. قصد دارید کسب و کاری شروع کنید؟ یک مشتری جذب کنید. قصد دارید برای سرمایه گذاری پس انداز کنید؟ آن لباسی که ضروری نیست را نخرید. قصد دارید به خواندن یک کتاب در هفته برسید؟ ۱ صفحه کتاب بخوانید.

/ یک چک لیست داشته باشید و پس از انجام کار مفیدی که تعیین کرده اید روزانه انجامش دهید، آن روز را تیک بزنید. تیک خوردن روزها پشت سر هم حس خوبی داره و اعتماد به نفس پیدا میکنید وقتی ببینید روی حرفتان مانده اید.

/ زمانی که شما احساس کمبود پول را احساس میکنید، انگیزه شما افزایش پیدا میکند. پس احساس نیاز را در خود به وجود آورید تا انگیزه داشته باشید.

/ دانش به راحتی در دسترس همه است و تنها چیزی که نیاز دارد علاقه به یادگیری است.

/ فردی ممکن است یک ثروتمند به دنیا آمده باشد اما اگر او دانش درستی در مورد حفظ یا افزایش آن ثروت نداشته باشد، میتواند به شخصی بدون پول تبدیل شود. از سوی دیگر، یک فقیر میتواند از طریق استفاده از دانش خود ثروت کسب کند.

/ هر کجا که دانش های مفید وجود داشته باشد، نور نیز وجود دارد. کسب دانش های کاربردی باید در لیست اولویت های هر فرد قرار گیرد، مابقی به طور حتم به دنبال آن خواهد آمد.

/ برای داشتن یک زندگی خوب باید تعادل بین پول و دانش برقرار باشد.

/ امکانات عمومی مانند کتابخانه ها و دسترسی به کامپیوتر و اینترنت، از خودآموزی پشتیبانی میکنند بنابراین در این عصر دیجیتال همه فرصت رشد و موفقیت دارند.

/ دانش را میتوان بعدا استفاده کرد و از آن پول به دست آورد. بنابراین فرد باید در سن رشد، زمان خود را برای کسب دانش سپری کند، به جای آنکه وقت خود را برای کسب پول بگذارد.

/ فعالیت های بسیاری از مردم در ۸ ساعت روز کاری، در حوزه ی خاکستری است. یعنی مغز و احساسات و انرژی بدن، نه کاملا درگیر یک فعالیت است و نه کاملا از آن جدا میشود. باید در اتاقتان را ببندید گوشیتان را قطع کنید و یک ساعت به کارتان بپردازید و در این مدت همکارانتان هم

میدانند که نباید مزاحمتان شوند و با شما حرف بزنند. بعد از ۶۰ دقیقه میتوانید کاملا از کار جدا شوید و کمی به خود استراحت دهید و سپس مجدداً به کار خود بازگردید. خود را با ساعت‌ها کار ممتد با عملکرد پایین فریب ندهید. معمولاً ۸ ساعت کار در حوزه‌ی خاکستری، معادل ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه کار کاملاً متمرکز و شدید بدون وقفه است. بسیاری از فعالیت‌های روز کاری در همان ۲ ساعت اول روز قابل انجام است.

/ اولین قدم برای افزایش عملکرد، تصمیم آگاهانه است. فرض کنید در حال قدم زدن برای رفتن به جایی هستید و بعد از نگاه کردن به ساعت میفهمید که دیر شده است و شروع میکنید سرعت را افزایش میدهید و این تصمیم باعث میشود به موقع به محل مورد نظر برسید. در بسیاری از کارهای فردی هیچ تصمیمی برای انجام سریعتر کارها نداریم و همین باعث میشود کار را در زمان بیشتری انجام دهیم. مثلاً یکی از اصول اولیه تند نویسی آن است که تصمیم بگیریم تند بنویسیم.

/ ما این هدیه‌ی بزرگ را داریم که میتوانیم از اول شروع کنیم. امروز میتواند اولین روز شروع زندگی متفاوت ما

باشد. بنابراین مهم نیست عملکرد ما تاکنون چگونه بوده است. از همین امروز زندگی متفاوتی را شروع کنیم.

/ برای داشتن عملکرد فوق العاده باید فراتر از باور های عمومی حرکت کنیم. وقتی کارم را شروع کردم و میخواستم اولین کتابم را بنویسم، ناشر کتاب به من حدود یک سال فرصت داد تا آن را بنویسم. من هم به این نتیجه رسیدم که نوشتن کتاب به حداقل یک سال زمان نیاز دارد. بعد دیدم در دو هفته کتابی میتوان نوشت که بسیاری از نویسندگان در یک سال قادر به نوشتن آن نیستند. بعضی افراد در قفسی زندگی میکنند که توسط دیدگاه های دیگران ساخته شده است. اگر دیگران میگویند نمیتوانیم در سه ماه نواختن حرفه ای یک ساز را بیاموزیم، به راحتی قبول میکنیم. اگر به ما بگویند در نقاشی هیچ استعدادی نداری به راحتی حرفشان را قبول میکنیم. اگر میگویند در یک ماه آنقدر نمیتوان یاد گرفت که در کنکور قبول شد، ما میپذیریم. افراد با عملکرد خارق العاده، معیار های جدیدی را تعرف میکنند. در واقع آن ها آنقدر عملکرد خود را افزایش میدهند تا به جایی برسند که فقط یک رقیب داشته باشند، یعنی خودشان. بزرگترین رقیب خودتان باشید.

/ یکی از مهمترین مهارت ها، توانایی تمرکز بهتر است. تمرکز را میتوان بودن در لحظه و ادامه ی کار تا پایان یافتن آن تعریف کرد. مثلا وقتی به ایمیل مشتریان پاسخ میدهیم فقط آن کار را انجام دهیم و هیچ کار دیگری در هیچ شرایطی انجام نمیدهیم. حتی به ذهنمان اجازه نمیدهیم درباره ی کار بعدی فکر کند. یا در باره ی کارهای اضطراب آور دیگر فکر نمیکنیم. ما در آن لحظه تمام انرژی خود را فقط در یک موضوع متمرکز کرده ایم: پاسخ به ایمیل مشتریان. به خودمان اجازه نمیدهیم گشت و گذاری در اینترنت بزیم یا به سراغ تلفن همراه برویم. در آن یک ساعت زندگی ما در یک موضوع خلاصه شده است.

/ بهانه ممنوع. یکی از موانع افزایش عملکرد آن است که بهانه هایی برای انجام ندادن کارهای مهم و ارزشمند پیدا کنیم. در بسیاری از جلسات، همیشه عده ای درباره ی شرایط اقتصادی نامناسب، سرعت اینترنت پایین و موانعی صحبت میکنند تا عملکرد پایین خود را توجیه کنند ولی افراد تاثیرگذار افرادی هستند که تمامی بهانه ها را فراموش میکنند و به این فکر میکنند که در شرایط کنونی چگونه میتوان کارهای ارزشمند انجام داد.

/ به وسیله ی تکنیک عملکرد تناوبی بدن، در سال ۱۹۶۰ قهرمانان روسیه با آموزش دیدن این عملکرد، مدال های زیادی را در المپیک دریافت کردند. این ایده از هزاران سال قبل تا به حال، به صورت پایه ای هیچ تغییری نکرده است. این تکنیک میگوید: بدن انسان وقتی بالاترین کارایی و عملکرد ممکن را از خود نشان میدهد که، به صورت متناوب انرژی شدیدی را مصرف کند و سپس به بازیابی انرژی بپردازد. هر چه در بازه ی زمانی مشخص، انرژی بیشتری مصرف کنیم، ظرفیت بدن افزایش پیدا میکند.

/ بدن انسان میتواند ظرفیت قابلیت های خود را به طور مداوم افزایش دهد. ظرفیت، توانایی مصرف انرژی در یک بازه ی زمانی مشخص است. ما میتوانیم عادت کنیم در یک بازه ی زمانی مشخص انرژی بیشتری را مصرف کنیم و البته بعد از آن بلافاصله به بازیابی انرژی بپردازیم. مهمترین مشکلی که در مدیران شرکت ها دیده میشود و همین طور افرادی که به صورت شخصی عملکرد پایینی دارند، عدم تعادل در مصرف درست انرژی و سپس بازیابی آن است.

/ بدن برای داشتن بالاترین عملکرد ممکن باید به صورت
تناوبی انرژی مصرف کند و سپس به استراحت و بازیابی
انرژی پردازد.

/ بسیاری از افراد تصور میکنند در حال استراحت هستند
در حالی که چنین نیست. ساده ترین تعریف استراحت، جدا
شدن کامل از یک کار و بازیابی انرژی است. جدا شدن از
یک کار صرفاً جدا شدن فیزیکی نیست. بسیاری از مدیران
و کارمندان ساعات طولانی از زمانی که در خانه هستند را
به تفکر درباره ی کارشان میپردازند. آنها در خانه هستند
ولی چون کاملاً از کارشان جدا نشده اند، در حال استراحت
نیستند و انرژی آن ها شارژ نمیشود.

/ یک روز یا نصف یک روز در هفته را کاملاً از کار جدا
شوید و تفریح مورد علاقه خود را انجام دهید. استراحت به
برنامه ریزی و هماهنگی نیاز دارد. برای استراحت هفتگی
خود از قبل برنامه ریزی کنید. اگر برای روز استراحت
خود برنامه ای مفرح و لذت بخش در نظر نگیرید، روز به
اتمام خواهد رسید و از آن استفاده کافی نخواهید کرد.

/ بهتر است حوزه ی علاقه مندی های خود را افزایش دهیم.
مثلاً شاید به عکاسی در طبیعت علاقه مندیم ولی تا به حال

برای ان وقت اختصاص نداده ایم. با یادگیری و افزایش مهارت در این زمینه، لذت ما از این تفریح بیشتر خواهد شد.

/ شما به عنوان تنها معمار سرنوشتتان، باید اطمینان یابید که یکی از عالیترین ابزارها را به کار میگیرید که عبارت است از صدای درونی خودتان. گفتگوی درونی مثبت به شما کمک میکند صدای بیرونی افراد منفی را رها سازید. با خودتان بسیار صادق باشید، آیا صدای درونی شما هم با افرادی که شما را باور ندارند، هم آوا شده و با آنها همراهی میکند؟ اگر پاسخ مثبت است، باید فرآیند تفکرتان را با جملات تاکیدی به صورت روزانه، دوباره برنامه ریزی کنید.

/ همین الان انجامش بده. اگر به تعویق انداختن کارها پایان ندهید، میتواند شما را داخل باتلاقی از بی تصمیمی فرو ببرد. به این ترتیب بهانه پشت بهانه خواهید آورد و در نهایت رویایتان را از خودتان سلب میکنید. اگر به طور مداوم به خودتان بگویید که انجام ندادن کارها اشکالی ندارد، به چیزی نمیرسید. به جای این کار به صدای درونی

تان اجازه دهید تا از صبح تا شب به شما انگیزه دهد و با اشتیاق و حس فوریت، به رویا و هدف‌تان پایبند باقی بمانید.

/ رویایتان هر چه که می‌خواهد باشد، چه یافتن یک شغل عالی و چه اتمام تحصیل و چه هر رویای دیگری، به خودتان یادآوری کنید که شما لیاقت یک آینده‌ی روشن را دارید. سپس روی پیشرفت شخصی خودتان سرمایه‌گذاری کنید. هیچگاه به دلیل سختی‌هایی که پیش می‌آید، از رویایتان و چیزی که مایلید به آن برسید کوتاه نیایید.

/ اطمینان حاصل کنید که گفتگوی درونی شما، قوی‌تر از ترس‌های شماست و بی‌وقفه و با قدرت به خودتان بگویید: میدانم که میتوانم این کار را انجام دهم.

/ شروع به لیست کردن صدای درونیتان کنید، با خودتان چه می‌گویید؟ آیا باور دارید که میتوانید موفق شوید؟ قطعاً ترس‌ها و موانعی وجود دارد، اما کفایت تصمیم بگیرید که هیچگاه خودتان را یک شکست‌خورده ندانید. زیرا چیزی به عنوان شکست وجود ندارد، یا برنده میشوید یا یاد می‌گیرید.

/ تنها زمانی که متوقف میشوید، شانس از شما روی برمیگرداند.

/ همین امروز به صدای درونیتان گوش دهید. چه گفتگویی در ذهنتان جریان دارد؟ آیا باور دارید که موفقیت از آن شماست؟ وقتی خودتان را در حال موفقیت میبینید، گفتگوی درونیتان را نیز مثبت و انگیزه بخش نگه دارید.

/ به یاد داشته باشید پس از رسیدن به موفقیت، خود راضی و مغرور نشوید. هیچکس مالک موفقیت نیست بلکه موفقیت استیجاری است و اجاره‌ی آن را باید هر روز با اقدامات پرداخت کنید.

/ موفقیت صرفاً رسیدن به هدف و قله‌ی کوه نیست. موفقیت یک فرآیند محسوب میشود. موفقیت در یک لحظه‌ی خاص اتفاق نمی‌افتد. شما زمانی که اولین سرمایه‌گذاریتان را به طور اصولی شروع میکنید موفق هستید. وقتی که اولین جمله را به خوبی مینویسید یا اولین آهنگ را به خوبی مینوازید موفق هستید. پس با این تعریف موفق بودن ساده است و همین باعث شده موفق نبودن هم ساده باشد. اینگونه نیست که موفق شوید و تا ابد در آنجا بمانید و موفقیت فرآیندی است که خودتان را روز به روز در آن بهبود میدهید و کار و حرفه‌تان را بهتر میکنید.

/ موفقیت شانس نیست و به شانس بستگی ندارد ولی شما
میتوانید شانس خودتان را ایجاد کنید، زمانی که آماده اید،
هرگاه فرصتی روبرویتان قرار گیرد آن فرصت را میبینید و
آن را دو دستی میچسبید. اما اگر آماده نباشید آن را از دست
خواهید داد. پس ایجاد کردن خوش اقبالی به این معنیست که
هر روز به سختی کار کنید تا روزی که آن فرصت کمیاب
و عالی سر راهتان سبز شد، آنرا از دست ندهید.

/ با نشست و درخواست با بسیاری از کارآفرینان و افراد
موفق، متوجه میشوید اغلب آنها افرادی فروتن هستند. برخی
از آنها بخشندگی زیادی دارند و برای مردم زیردستانشان
اهمیت زیادی قائلند.

/ دستیابی به برخی چیزها باعث حسادت دیگران میشود که
متأسفانه قابل اجتناب نیست. اما حسادت کردن دیگران به
شما، نباید سنجشی برای میزان موفقیت شما باشد. هدف این
نیست که مال و اموالی جمع کنید تا دیگران به شما حسادت
کنند.

/ بیشتر افراد این توصیه را شنیده اند که باید هوشمندانه تر
کار کنند و نه زیادتر. ولی تعداد کمی واقعا از این توصیه
پیروی میکنند.

/ فکر میکنید چند دقیقه از ساعت کاری به طور کامل تمرکز دارید؟ ممکن است این کار شمارا متعجب کند که این زمان چقدر کم است. تحقیقات نشان داده که بیشتر افراد میتوانند بین ۵ تا ۱۰ برابر در هر ساعت کاری، کارایی بیشتری داشته باشند. اگر فکر میکنید این گفته اغراق آمیز است، میتوانید این آزمایش ساده را انجام دهید: یک کاغذ و خودکار بردارید و شروع کنید به آگاه شدن از سطح تمرکزتان. هر وقت که تشخیص دادید روی کارتتان تمرکز کامل ندارید، مدت زمان حواس پرتیتان را یادداشت کنید. اگر این تمرین را به خوبی انجام دهید از نتیجه آن شوکه خواهید شد. اگر شما بتوانید مهارت ایجاد تمرکز کامل در موقع کارتتان را افزایش دهید، از میزان افزایش کاراییتان متعجب میشوید.

/ اهرم، استفاده از ابزار ها جهت افزایش کیفیت کار با بهره وری است. این ابزار ها میتواند تکنولوژی باشد مثل نرم افزار های کامپیوتری. یا میتواند استراتژی های سازمانی، مثل سیستم های بهتر باشد. شما از چه راهکارهایی میتوانید برای حداکثر کردن نتایج کارهایتان استفاده کنید؟ یکی از روش های استفاده از اهرم، تفویض اختیار(واگذار کردن کارها) است. یعنی به کارگیری افراد دیگر جهت انجام

قسمت هایی از کار شما تا وقتتان برای فعالیت های سود آورتر آزاد شود.

/ موفقیت یک شبه به دست نمی آید. اگر شخصی در سال ۲۰۱۱ بیت کوین خریده و الان میلیاردی شده، یا شخص دیگری یک استارتاپ راه اندازی کرده که الان میلیاردی ارزش دارد، دلیل نمیشود که موفقیت یک شبه را باور کنید. حقیقت این است که هیچکس سال های قبل از آن موفقیت را نمیبیند. شاید به نظر برسد موفقیت کسب شده توسط یک شخص، در یک لحظه یا در زمان کوتاه ایجاد شده، ولی چنین نیست. شخص موفق راه طولانی و پر پیچ و خمی را طی کرده تا به جایگاه فعلی برسد. وقتی مشاهده کردید یک نفر به خاطر موفقیتش، شناخته شده، به گذشته و کارهایی که کرده بپردازید تا مسیری که طی کرده برای شما مشخص شود. قبل از موفق شدن درس های زیادی برای یادگیری وجود دارد.

/ اگر موفقیت آسان بود، کل دنیا در آسودگی، خوشبختی و رضایت خاطر زندگی میکردند، واقعیت این است که موفقیت مشکل است. اما آیا همه ی افراد ظرفیت و پتانسیل موفقیت را دارند؟ بله همه ی انسان ها میتوانند به موفقیت دست یابند و موفقیت مخصوص تعداد خاصی نیست.

/ اگر میخواهید کاری را انجام دهید که برای مردم، یک شاهکار محسوب شود، پس خودتان باید به فردی تبدیل شوید که ویژگی های خاص و کمیابی را دارد.

پایان.