

پنجره ای روبه موفقیت



فهرست

- ۳- مقدمه.....
- ۵- چرا تظاهر به موفقیت شما را موفق می کند؟.....
- ۱۳- یک قانون ۵ ساعته که افراد معمولی را به افراد موفق تبدیل می کند.....
- ۱۷- چطور انسان های موفق تصمیمات هوشمندانه می گیرند.....
- ۲۳- ۷ دلیلی که ثابت می کند شما هم می توانید ثروتمند شوید.....
- ۳۲- نگاهی به زندگی ۱۱ فرد فوق العاده موفق که در زندگی شکست های سختی را تجربه کرده اند.....
- ۳۹- هزارمین راه را امتحان کنید.....
- ۴۱- برای رسیدن به موفقیت باید این عادات را در سال جدید ترک کنید.....
- ۴۶- برای موفقیت، بهانه بی بهانه.....
- ۵۰- اگر موفقیت می خواهید، این ۱۰ بهانه را کنار بگذارید.....
- ۵۶- ۱۰ راه برای تغییر طرز تفکر و دگرگون کردن زندگی.....
- ۶۱- داستان ۱۰ فرد موفق که با سخت کوشی به موفقیت رسیدند.....
- ۶۶- بعد از شکست بلند شویم.....
- ۶۷- موفقیت برای افراد کم رو و خجالتی.....
- ۷۰- ۵ راز موفقیت که شما هم باید بدانید.....
- ۷۳- این قوانین موفقیت شما را به خواسته هایتان می رساند !.....
- ۷۹- برای موفق شدن مثبت بین باشید.....
- ۸۱- هنر حفظ انگیزه ها.....
- ۸۴- شکست سرچشمه رشد و موفقیت است.....
- ۸۷- مقاومت در برابر شکست.....
- ۹۴- پس از شکست این ۱۰ نکته را فراموش نکنید.....
- ۹۷- رابطه تنبلی و ترس با موفقیت!.....
- ۱۰۱- شما خطرناک ترین دشمن خودتان هستید.....
- ۱۰۷- هفت راه برای تبدیل شکست ها به موفقیت.....
- ۱۱۰- برای موفقیت با ببرها قدم بردار!.....
- ۱۱۴- شکست پل پیروزی.....
- ۱۲۱- آیا از موفقیت می ترسید؟.....
- ۱۲۵- ۵ راهکار عالی برای غلبه بر ترس از شکست.....
- ۱۳۲- دام های ذهنی برای دور شدن از موفقیت.....
- ۱۳۸- ترس از شکست: عامل نابودی موفقیت.....
- ۱۴۲- ۱۴ کاری که افراد موفق ، در ۱۵ دقیقه ابتدایی روز کاری شان انجام می دهند.....
- ۱۴۸- جملات زیبا در مورد موفقیت.....
- ۱۵۴- منابع.....

بنام خداوند دانا و توانا

با سلام و سپاس از دوستان عزیزم

مقدمه

یادگیری و یادگیری مستمر از لوازم و رموز موفقیت است و به مثابه کمک به گشودن روزنه و پنجره ای رو به موفقیت است. یادگیری ما هر چقدر بیشتر و بهتر باشد، باعث باز شدن پنجره ی دید ما رو به موفقیت خواهد بود (همان طور که ما وقتی پنجره را باز کنیم می توانیم ماه را در آسمان ببینیم، گویا وقتی پنجره ذهن ما نیز باز شود، قادر خواهیم شد **ماه موفقیت** را ببینیم!). ما از طریق یادگیری ها، وسعت دید و ذهن خود را افزایش می دهیم و توانایی های جدیدی را کسب می کنیم، فقط به این علت که جاذب دانش جدید و مداومی هستیم. انسان همیشه نیازمند یادگیری است (یادگیری شامل تمام حیوانات می شود!) و یادگیری آدمی همیشه نیاز به افزایش و بهینه و به روز



شدن دارد. برای همین ما نمی توانیم صرفاً به یادگیری های قدیمی خودمان بسنده کنیم و دلخوش باشیم؛ چرا که چه بسا آن یادگیری ها دیگر قادر به حمایت و هدایت ما در مسیر موفقیت نباشند. لذا اکتفاء کردن به دانسته های قدیمی؛ درواقع توقف در گذشته و به نوعی تثبیت شدگی و یا مانع تراشی برای باز شدن پنجره رو به موفقیت خواهد بود. آری کسب موفقیت همیشه با یک راه و روش ثابت و شناخته شدن ممکن نیست و برای همین لازم است **کلیدهای موفقیت** خودمان را هر از چند گاهی **update** کنیم؛ هر چند در کنار

این هم می توانیم از کلیدهای قبلی نیز به عنوان عوامل کمکی و مکمل بهره ببریم . پنجره رو به موفقیت به ما می گوید که موفقیت پروسه و فرآیندی بلندمدت است و بایستی بلند نظر بود و با دید وسیع **در مسیر موفقیت** قدم گذاشت و به آینده ای زیبا همچون منظره ای دل انگیز از پشت پنجره زندگی نگریست و **عطر خوش موفقیت** را استشمام کرد . برای همین باید در ابتدا پنجره ذهن خودمان را بگشاییم و عدسی های چشم ذهن خودمان را برای داشتن دید واضح به خوبی پاک و شفاف کنیم ، و با افکار و دانش نو و بهتر وارد مسیر تلاش در جهت خلق موفقیت خودمان باشیم . یادگیری چیزی است که به نوسازی و نوآفرینی ذهن و تفکر ما کمک می کند و ما را برای کسب دستاورد های جدید و بزرگتر یاری می کند . آری بیایید پنجره ذهن خودمان را بگشاییم و با افکاری بزرگ و متعالی به سمت **آسمان آبی موفقیت** به پرواز در آییم و از رکود و سکون دلگیر ناامیدی و تنبلی رها گردیم و شور و شوق حرکت و فعالیت بگیریم و **دستی به سوی دانستن** دراز کنیم و **دستگیره توانستن** را محکم بگیریم که امروز وقت آن است که منظره زیبا و شورانگیزی را از پشت پنجره ی رو به موفقیت در ذهن خویش ترسیم کنیم و برای خلق آن ، تمام **تلاش های رنگارنگ** خودمان را به کار

بگیریم . **جوینده**

موفقیت که شما

دوست عزیز هستید ،

امید دارم پنجره ذهن

تان همیشه باز و

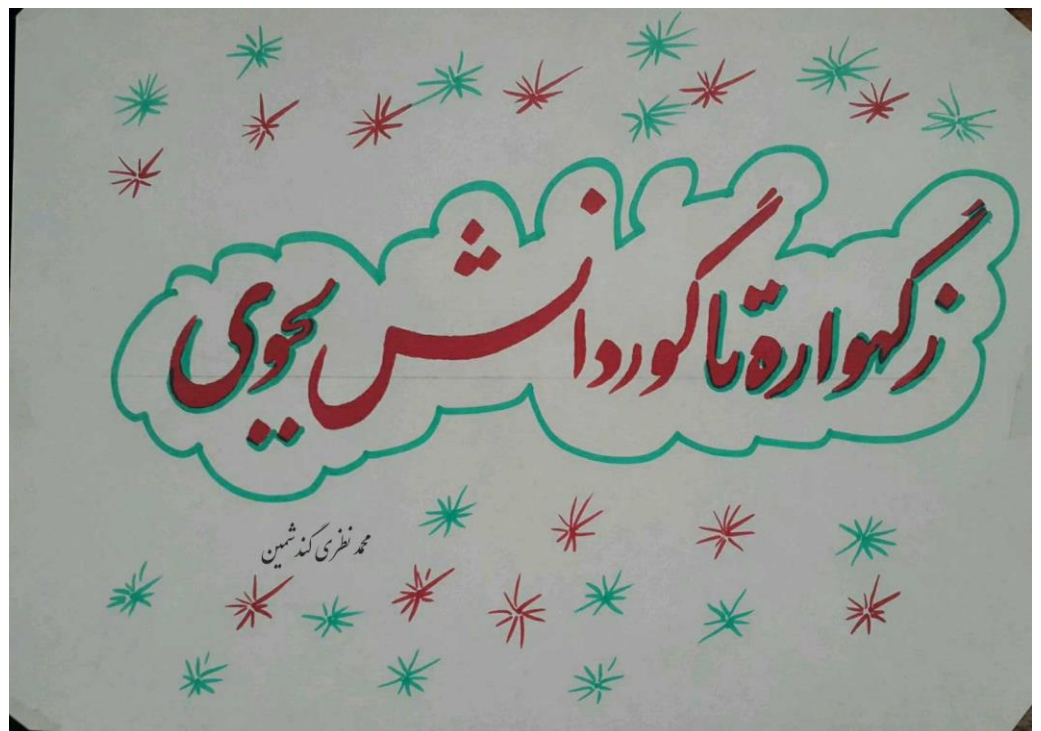
پرنده های خیالتان در

آسمان موفقیت پرواز

کنان باشد !

با تشکر

محمد نظری گندشمین





چرا تظاهر به موفقیت شما را موفق می کند؟

ذهن انسان پدیده‌ی شگفت‌انگیزی است. ما جهان را با **عینک ذهن** خود می‌بینیم. شیشه‌های این عینک را باورهای غالب و تثبیت‌شده در ذهن ناخودآگاه ما تشکیل می‌دهند. اگر بر این باور باشید که زندگی یک «خارستان» است، چیزی جز خارِ سختی، مشکلات، فقر، ظلم و بی‌عدالتی را نخواهید دید و اگر از نظر شما جهان یک «گلستان» باشد، ذهن شما سعی می‌کند با فیلتر کردن تمام خارها، سختی‌ها، ظلم‌ها، بی‌عدالتی‌ها و موقعیت‌های مشکل و دردناک، فقط جنبه‌های زیبا و لذت‌بخش زندگی را برای تان به نمایش بگذارد. تصویری که از زندگی در ذهن خود دارید، **جهان بینی** شما را تشکیل می‌دهد و تأثیر مهمی در معنا و کیفیت زندگی شما دارد. اما تصویر مهم دیگری وجود دارد که سرنوشت شخصی شما را رقم می‌زند و آن تصویری است که از خودتان در ذهن تان دارید. تصویر غالبی که از خودتان، قابلیت‌ها و توانایی‌هایتان در ذهن ناخودآگاه شما تثبیت شده است، کیفیت و دستاوردهای زندگی شما را رقم خواهد زد.

» شما همیشه نمی‌توانید شرایط را کنترل کنید، اما افکار خود را می‌توانید.«

– چارلز پاپ لستون

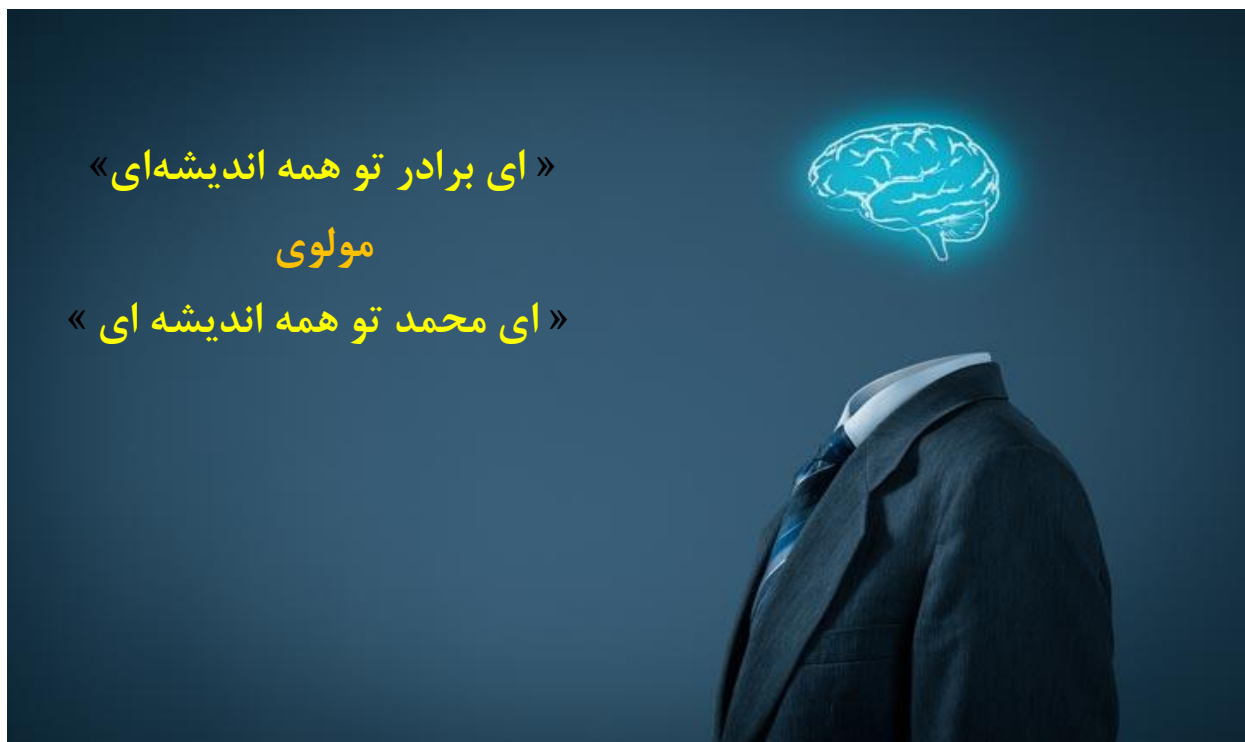
چه تصویری از خودتان دارید؟

هر یک از ما تصویری از خودمان در ذهن داریم. این تصویر مجموعه‌ی باورهای غالبی است که در طول عمرمان در ذهن ناخودآگاه ما ثبت شده است. نتایج، متناسب با این افکار و باورها در زندگی ما ظهور می‌کنند. اگر بر این باور باشید که «من آدم بی‌استعدادی هستم» هیچ‌گاه نمی‌توانید توانایی‌ها و استعدادهای ذاتی خود را بشناسید و آنها را شکوفا کنید، بنابراین طوری زندگی خواهید کرد که با باور غالب «بی‌استعداد بودن» متناسب باشد. اما اگر برعکس، بر این باور باشید که «من آدم بااستعدادی هستم» در این صورت سعی خواهید کرد که تمام پتانسیل‌ها و قابلیت‌های درونی خود را کشف و برای اثبات باور غالب خود از آنها استفاده کنید.

«چه تصور کنید که می‌توانید و چه تصور کنید که نمی‌توانید، در هر صورت حق با شماست.»

- هنری فورد

تو همانی که می‌اندیشی



«ای برادر تو همه اندیشه‌ای»

مولوی

«ای محمد تو همه اندیشه‌ای»

انسان را حیوان ناطق خوانده‌اند. ناطق در اینجا به معنای صاحب منطق و تفکر است. پس قدرت اندیشه‌گری و تفکر، شاخصه‌ی انسانیت ماست. تفکر و اندیشه دارای ارزشی بنیانی در زندگی ماست. اندیشه، خلاق است. هر فکر چون بذری است که جوانه می‌زند و نتیجه‌ای متناسب با خود را به بار می‌آورد.

« شما آن چیزی نیستید که فکر می‌کنید، بلکه آن گونه که فکر می‌کنید،

هستید»

- نورمن وینسنت پیل

اندیشه وجهی الهی از وجود ماست. شاید به همین دلیل است که در احادیث دینی یک ساعت تفکر برتر از سال‌ها عبادت شمرده شده است. این حدیث حاوی حقیقتی بزرگ در مورد تفکر است و آن دشواری تفکر است. وقتی بخواهیم به معنای واقعی در مورد چیزی آگاهانه به تفکر پردازیم، به دشواری این کار پی می‌بریم.

« تفکر دشوارترین کار است به همین دلیل افراد بسیار کمی خود را درگیر آن

می‌کنند.»

- هنری فورد

قدرت شگفت‌انگیز ضمیر ناخودآگاه

افکار ما فوراً در زندگی مان متجلی نمی‌شوند. ذهن ما دارای دو بخش کلی است: ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاه. ذهن خودآگاه حالت هوشیاری عادی ماست. ذهن ناخودآگاه بخش عمیق‌تر ذهن است که در حالت عادی به آن دسترسی نداریم. بخش خودآگاه ذهن ما که شامل کارکردهایی چون استدلال، اراده، حافظه، ادراک و تصور است، فقط کنترل حدود ۵ درصد از ادراک و رفتار ما را در دست دارد و ۹۵ درصد از ادراک و رفتارهای ما توسط ناخودآگاه ما کنترل می‌شود. اگر قدرت **ذهن خودآگاه** یک باشد،

قدرت **ذهن ناخودآگاه** یک میلیون است. ذهن یا ضمیر ناخودآگاه تمام اعمال خود به خودی بدن ما از قبیل ضربان قلب، هضم غذا، حرارت بدن و هزاران فرایند ریز و درشت را کنترل می کند. از طرف دیگر ضمیر ناخودآگاه مخزن تمام اطلاعاتی است که از بدو تشکیل مغز از منابع متعدد توسط حواس ما دریافت شده است. ذهن ناخودآگاه تمام خاطرات، افکار، عادات و تجارب گذشته‌ی ما را در خود ذخیره کرده است. **کارل گوستاو یونگ**، روان‌شناس معروف اتریشی، حتی به وجود **ذهن ناخودآگاه جمعی** نیز معتقد است. ناخودآگاه جمعی، مخزن تمام خاطرات اجدادی و کهن بشر است. **ناخودآگاه فردی** می تواند از مخزن ناخودآگاه جمعی اطلاعات دریافت کند. این شاید همان چیزی باشد که الهام یا شهود نامیده می شود. در هر صورت ضمیر ناخودآگاه ما هر باور و اعتقادی را که در آن تثبیت شده باشد عینیت می بخشد و در زندگی ما متجلی می سازد.

« برای به پرواز در آمدن به جایی، به همان سرعتی که فکرش از سرت می گذرد، نخست باید چنین گمان کنی که به آنجا رسیده‌ای.»

– ریچارد باخ، نویسنده‌ی کتاب جانانان مرغ دریایی

ضمیر ناخودآگاه، زودباور است

ذهن ناخودآگاه ما هر فکری را که از ذهن خودآگاهمان به آن داده شود، می پذیرد و توان تشخیص درست از غلط و واقعیت از خیال را ندارد. ذهن و ضمیر ناخودآگاه فاقد قدرت سنجش و ارزیابی است و هرچه را که به آن گفته شود، باور می کند. افکار و باورهایی که بیشتر تکرار می شوند و توسط احساسات و تصاویر تقویت شده‌اند، به مرور به باورهای غالب در ناخودآگاه ما تبدیل می شوند و سرنوشت ما را رقم می زنند. ضمیر ناخودآگاه ما چنان قدرتمند است که می تواند هر باوری را که در آن تثبیت شده باشد، در جهان

خارج عینیت ببخشد. اما این ماشین قدرتمند بدون تغذیه ی آگاهانه، بیشتر به ضرر ما عمل می کند تا به نفع ما.

« امکانات پرورش فکر، نامحدود و پیامدهای آن ابدی است. با وجود این کمتر کسی زحمت هدایت افکار به مسیرهای مناسب را به خود می دهد و همه چیز را به شانس و تصادف واگذار می کند.»

– **برایس ماردن**

چه کسی ضمیر ناخودآگاه شما را کنترل می کند؟

گفته اند: «**ذهن یا خدمتکاری عالی است یا اربابی بی رحم.**» آیا شما ارباب ذهن تان هستید یا ذهن تان ارباب شماست؟ آیا شما ذهن تان را کنترل می کنید یا ذهن تان شما را کنترل می کند؟ ذهن خودآگاه، می تواند توسط خود ما کنترل شود یا به شکل خودکار کار کند. روزانه حدود شصت هزار فکر از ذهن ما عبور می کند. اگر ذهن در حالت خودکار باشد و به طور آگاهانه کنترل نشود، توسط تمام افکار دریافتی از محیط تحت تأثیر قرار می گیرد. بیشتر افکار دریافتی از محیط، افکار منفی و محدودکننده ای هستند. این افکار وارد ذهن ناخودآگاه می شوند و در نهایت افکار غالب، شرایط زندگی ما را رقم می زنند. در صورتی که کنترل ذهن خودآگاه در دست خودمان باشد، از طرفی تمام افکار دریافتی از محیط را توسط عقل و منطق خود می سنجیم و فقط آنهایی را که برای مان مفید و سودبخش هستند، می پذیریم و اجازه ی ورود آنها به ناخودآگاهمان را می دهیم، از طرف دیگر افکار و باورهای دلخواهمان را از طریق تلقین، تکرار، تصور و احساس به طور آگاهانه وارد ذهن ناخودآگاهمان می کنیم.

« بزرگترین کشف نسل من این است که انسان ها می توانند با تغییر طرز فکر

خود، زندگی شان را تغییر بدهند.» ویلیام جیمز

تظاهر به موفقیت

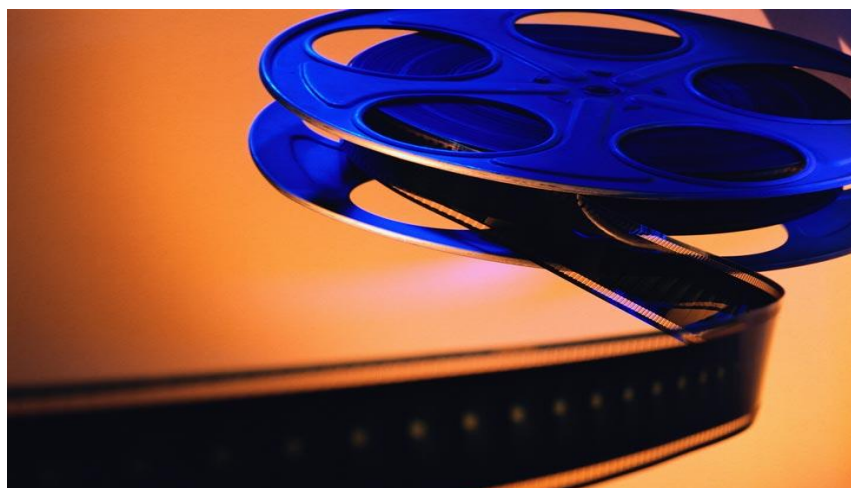
گفتیم که ذهن ناخودآگاه قادر به تشخیص واقعیت از خیال نیست. شما چه یک لیموی ترش را گاز بزنید چه گاز زدن آن را به خوبی تصور کنید، در هر صورت بزاق دهان شما ترشح می‌شود. در هر دو حالت ذهن ناخودآگاه تصور می‌کند که شما یک لیموی واقعی را گاز زده‌اید. ما از این زودباوری ضمیر ناخودآگاه می‌توانیم در جهت دستیابی به اهداف مان استفاده کنیم. حال که ذهن ناخودآگاه قادر به تشخیص واقعیت از خیال نیست، چرا خودمان را موفق، شاد، سلامت، ثروتمند و خوشبخت تصور نکنیم؟ این تکنیکی فوق‌العاده مؤثر برای تسریع دستیابی به آرزوها و اهداف است. هرچه را که می‌خواهید باشید، انجام بدهید یا داشته باشید، تصور کنید که هم‌اکنون تحقق یافته است. در صورت تحقق رؤیایتان شما چه جور آدمی بودید؟ چه افکاری داشتید؟ چه احساساتی داشتید؟ چه رفتارهایی داشتید؟ هم‌اکنون آن افکار، احساسات و رفتارها را داشته باشید. نقش آینده‌ی خودتان را همین حالا بازی کنید.

« موفقیت حالتی ذهنی است. اگر خواهان موفقیت هستید، خود را همچون

آدمی موفق تصور کنید». جویس برادرز

در فیلم زندگی خودتان چه نقشی دارید؟

اگر زندگی خود را به یک فیلم تشبیه کنیم، بد نیست گاهی به این فکر کنیم: ما که در



اصل قرار است نویسنده، کارگردان و بازیگر این فیلم باشیم، آیا نقش مناسبی برای خودمان در نظر گرفته‌ایم؟ در جایی خواندم که «بیشتر آدم‌ها در فیلم زندگی خودشان نقش

سیاهی لشکر را دارند.» این یک تراژدی بزرگ است. چرا نباید نقش قهرمان اصلی فیلم را به خودمان بدهیم؟ چرا نباید خودمان نقش اول باشیم؟ اگر تاکنون طرحی برای زندگی خود نریخته‌اید و سناریویی برای آن ننوشته‌اید، بهتر است که همین حالا این کار را بکنید. اگر خودتان فیلم‌نامه‌ای برای زندگی‌تان ننویسید، مجبورید در فیلم دیگران بازی کنید و مطمئناً آنها نقش مهمی به شما نخواهند داد.

« او که خود را کمتر از آنچه هست ارزیابی کند، به وسیله‌ی دیگران نیز کمتر

از آنچه هست ارزیابی می‌شود». ویلیام هگیت

سناریوی زندگی دلخواه خود را بنویسید

در هر سنی که هستید از هم‌اکنون برنامه‌ی سال‌های آینده‌ی عمر خود را مشخص کنید. داستانی از زندگی آینده‌ی خودتان بنویسید. شخصیت اصلی این داستان خود شما هستید. ببینید که می‌خواهید چه جور آدمی باشید؟ چه کارهایی قرار است انجام بدهید؟ به چه اهدافی قرار است برسید؟ تمام اینها را با همه‌ی جزئیات بنویسید. سعی کنید آنها را با استفاده از تمام اعضای حسی یعنی بینایی، شنوایی، لامسه، چشایی و بویایی درک کنید. هر کاری که می‌توانید برای واقعی‌تر کردن این داستان انجام بدهید. وقتی که سناریوی زندگی رؤیایی خود را کامل کردید، باید بازی را از همان لحظه آغاز کنید.

« اگر برای زندگی خود برنامه نچینید، احتمالاً بخشی از برنامه‌ی یک نفر

دیگر می‌شوید. می‌توانید حدس بزنید که دیگران چه برنامه‌ای برای شما

دارند؟ مسلماً چیز زیادی نخواهد بود».

- **جیم ران**

به استقبال موفقیت بروید

« هر آنچه را که ذهن انسان بتواند تصور و باور کند، می‌تواند به آن دست

یابد». دبلیو کلمنت استون

وقتی که شروع به بازی در نقش شخصیت ایده‌آل خود می‌کنید، قدرت شگفت‌انگیز ضمیر ناخودآگاه را در جهت تحقق هرچه سریع‌تر اهداف و رؤیاهایتان به کار می‌گیرید. ضمیر ناخودآگاه بیش از همه تحت تأثیر احساسات قرار می‌گیرد. در مبارزه‌ی میان عقل و احساس در ناخودآگاه، همیشه احساس پیروز است. به همین دلیل تلقین‌ها و عبارات تأکیدی خشک و خالی هیچ تأثیری در ناخودآگاه ندارد. اما وقتی که احساس را به کار می‌گیرید، فوراً ضمیر ناخودآگاه را تحت تأثیر قرار می‌دهید. برای این کار لازم است که از کودک درون خود کمک بگیرید. کودک درون، چهره‌ی احساسی، خیال‌پرداز و پرشور و هیجان‌جود ماست. در مورد تحقق اهداف خود خیال‌پردازی کنید. تظاهر کنید که به اهداف‌تان رسیده‌اید. هم‌اکنون تا جایی که امکان دارد در افکار، احساسات و رفتارها، زمانی را که به موفقیت رسیده‌اید، شبیه‌سازی کنید.

« ذهن خود را با اندیشه‌های بزرگ پرورش بدهید. باور کردن قهرمانی،

قهرمان تولید می‌کند». بنجامین دی‌زرائیلی

نقش شخصیت قهرمان اصلی و موفق فیلم زندگی خود را بازی کنید. آن قدر در این نقش فرو بروید و در آن غرق شوید تا با آن یکی شوید. در این صورت در کوتاه‌ترین زمان و از بهترین و آسان‌ترین راه به اهداف و آرزوهای خود خواهید رسید. این تمرین ساده را حداقل به مدت سه ماه انجام بدهید. چیزی از دست نمی‌دهید، اما ممکن است همه چیز را به دست بیاورید. موفقیت خود را باور کنید تا بتوانید آن را ببینید.

« ایمان، باور چیزی است که دیده نمی‌شود و پاداش این ایمان، دیدن چیزی

است که باور کرده‌اید». ویلیام شکسپیر

یک قانون ۵ ساعته که افراد معمولی را به افراد موفق تبدیل می کند



گاهی شبانه روز می دویم، اضافه کاری می کنیم، به این در و آن در می زنیم، اما تغییری در زندگی مان حاصل نمی شود. نه وضعیت اقتصادی مان بهبود پیدا می کند، نه معلومات و دانش مان افزایش می یابد. مدام می شنویم فلان دوست یا همکار ترفیع گرفته است و آن یکی ماشین خریده و خانه اش را عوض کرده است، دوستی دیگر مقاله ای معروف و معتبر نوشته و ... ولی ما همچنان متعجبیم که چرا این تغییرات در زندگی ما اتفاق نمی افتد. علت چیست؟ چرا گاهی اوقات درجا می زنیم و به هیچ عنوان قادر به تغییر و پیشرفت نیستیم؟ اگر شما هم این طور هستید، باید برنامه ریزی و قوانین زندگی تان را تغییر بدهید. یک قانون ۵ ساعته وجود دارد که بسیاری از افراد موفق دنیا از آن بهره می گیرند. **بیل گیتس، اپرا وینفری، مارک زاکربرگ** و خیلی های دیگر از این قانون استفاده کرده اند؛ یک قانون ۵ ساعته که افراد معمولی را به افراد موفق تبدیل می کند. با ما در ادامه همراه باشید.

برای ایجاد تغییرات مثبت و پیشرفت مداوم، باید مرتب در حال یادگیری باشید. حتی اگر شغل سختی دارید و یا برنامه‌ی روزانه‌تان کاملاً پُر است، یادگیری را کنار نگذارید. ۵ ساعت در هفته را به یادگیری بپردازید. مثلاً در ۵ روز کاری، روزی یک ساعت به یادگیری اختصاص بدهید. در ساعات یادگیری تمام حواس خود را بر آن متمرکز کنید. اجازه ندهید چیزی حواس‌تان را پرت کند. یادگیری، مغز را پویا و جوان نگه می‌دارد و باعث می‌شود در همه‌ی زمینه‌ها رشد و پیشرفت داشته باشید. برای یادگیری ۵ گام در نظر گرفته شده است:

۱. خواندن و مطالعه

مطالعه کردن یکی از شاخص‌ترین عادت‌های افراد موفق است. خواندن یکی از آسان‌ترین روش‌ها برای افزایش معلومات و یادگیری است. هر هفته برای خود برنامه‌های مطالعاتی طراحی کنید. برنامه‌ریزی کنید تا بتوانید روزانه یک بخش یا تعداد صفحات مشخصی از کتاب را بخوانید. امروزه با وجود کتاب‌های صوتی و فایل‌های PDF، خواندن کتاب به‌ویژه در وقت‌های تلف‌شده مثل ترافیک و ... هم مقدور شده است. بیل گیتس نمونه‌ی معروفی از کتاب‌خوان‌های حرفه‌ای است. او سالانه بیش از ۵۰ جلد کتاب می‌خواند و معتقد است مطالعه، عامل اصلی پیشرفت او بوده است.

۲. انعکاس دانش و به‌کارگیری آن



به‌کارگیری و انعکاس آنچه آموخته‌اید یکی از کلیدی‌ترین بخش‌های یادگیری است. وقتی مطالعه می‌کنید معلومات و

اطلاعات شما تغییر می کند، سطح آنها بالاتر می رود و چیزهای بیشتری یاد می گیرید. اگر فقط در تلاش باشید اطلاعات گوناگون را بدون هدف در مغز خود ذخیره کنید، هیچ فایده ای نخواهد داشت بلکه حتی ممکن است موجب شود تا احساس ضعف کنید و از آموختن مهارت های جدید باز بمانید. اطلاعات خود را به کار بگیرید، سعی کنید با یافتن مطالب مرتبط با آنچه آموخته اید، میزان یادگیری خود را محک بزنید. اطلاعات خود را با دیگران به اشتراک بگذارید و سعی کنید داده های کسب شده از طریق مطالعه را به اطلاعات و سپس به دانش تبدیل کنید.

۳. آزمون و خطا

بسیاری از محصولات و اختراعات شگفت انگیز جهان، نتیجه ی تحقیق و آزمایش هستند. آزمایش هایی که طی آنها ایده های جدید و فکری های تازه خلق و بررسی شده اند. بحث فقط به دانشمندان و مخترعان محدود نمی شود، هر ایده ی تازه ای موجب رشد و شکوفایی بیشتر شما خواهد شد. مثلاً اگر بانویی خانه دار هستید با امتحان کردن دستورهای جدید پخت و پز، دست به آزمایش بزنید و سعی کنید از یکنواختی روزانه فاصله بگیرید. در محل کار روش جدیدی برای پیش بردن کار خود امتحان کنید و از طریق آزمایش و تحقیق، به زندگی خود شادابی و پویایی هدیه بدهید.

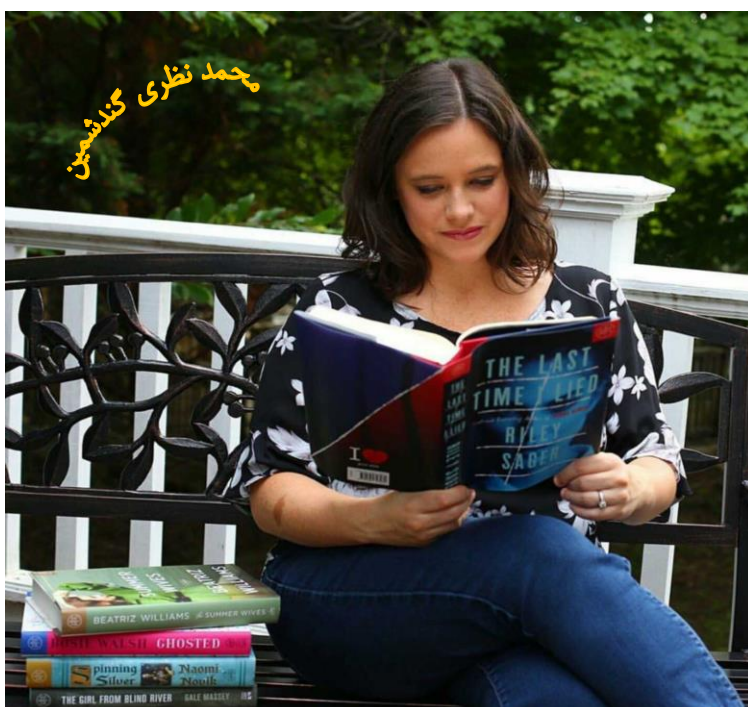
۴. کار کردن با یادگیری فرق دارد



به یاد داشته باشید که کار کردن با آموختن متفاوت است. مسیر این دو کاملاً جداگانه است. شاید هفته‌ای ۴۰ ساعت کار می‌کنید و این احساس را دارید که به شدت در مسیر رشد و **موفقیت** هستید. یقیناً کار کردن با انگیزه، بسیار خوب و پسندیده است اما فشار کاری اجازه‌ی رشد مهارت‌ها و تمرکز بر یادگیری را از شما می‌گیرد. بر اساس قانون ۵ ساعته، برای یادگیری باید زمانی جداگانه اختصاص بدهید. تصمیم بگیرید که چیز جدیدی بیاموزید تا ضمن ایجاد تنوع ذهنی، یادگیری مؤثرتری داشته باشید.

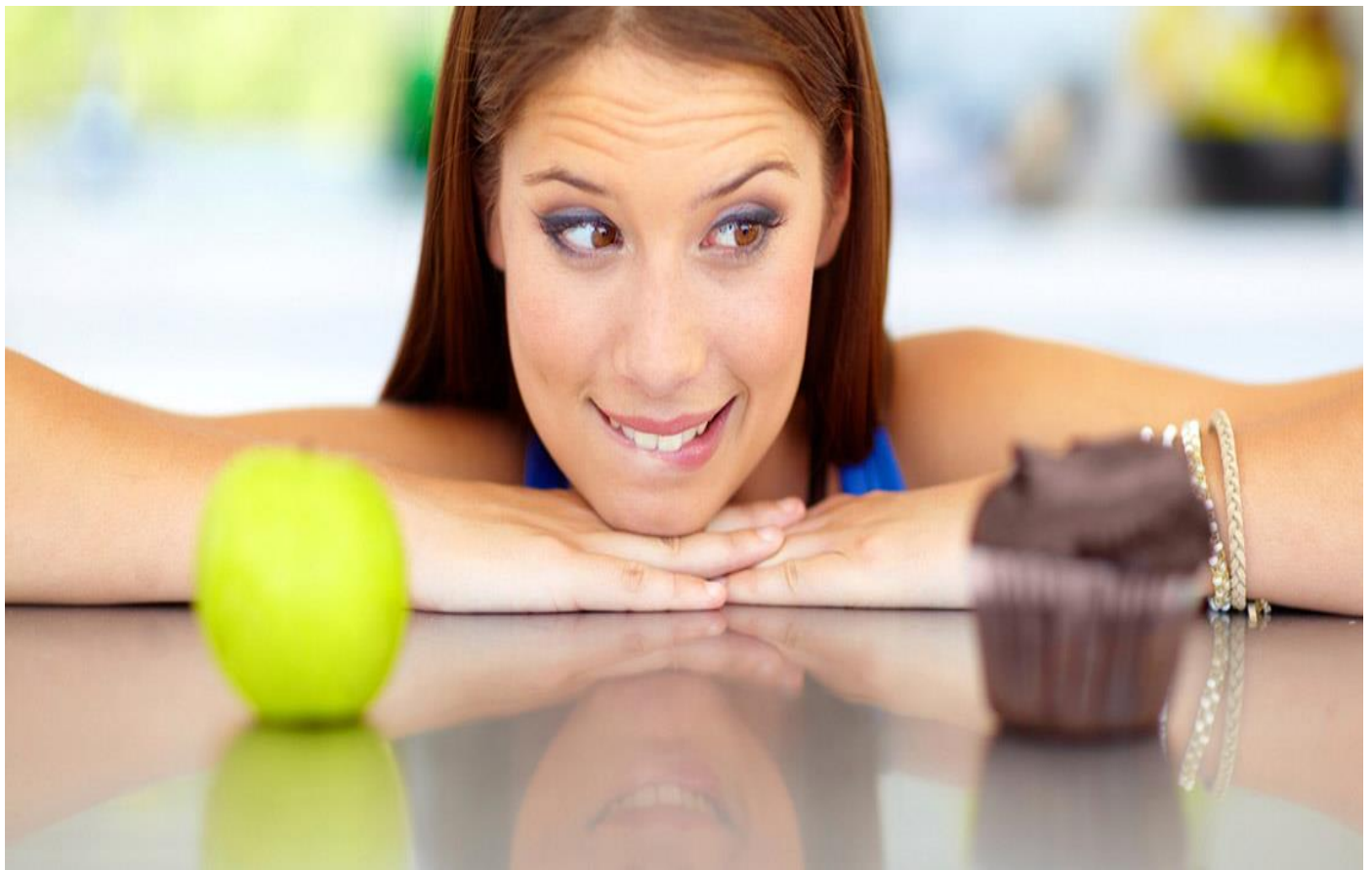
۵. تمرکز بر پیشرفت و نه بهره‌وری صرف

همه فکر می‌کنند اگر بهره‌وری‌شان بالاتر برود یعنی موفق‌تر هستند. اما این کاملاً درست نیست. بهره‌وری یکی از کلیدهای اصلی موفقیت محسوب می‌شود اما بحث آن با یادگیری و رشد کاملاً متفاوت است. مثلاً اگر به شدت غرق در کار روزانه‌تان شده‌اید و مسیر شغلی نسبتاً خوبی را طی می‌کنید، حتماً باید برنامه‌ای جداگانه برای یادگیری و پیشرفت شخصی در نظر داشته باشید. گاهی بهره‌وری، نتیجه‌ی اموری مشخص و کلیشه‌ای است که با پرداختن به آنها در مدت زمان طولانی حاصل می‌شود و هیچ ارتباطی با رشد شخصی و یادگیری مهارت‌های جدید ندارد.



۵ ساعت در هفته را به یادگیری اختصاص بدهید. **کتاب بخوانید**، برنامه‌های مستند ببینید و مهارت‌های جدید کسب کنید. با یادگیری در مدت کوتاهی به موفقیت‌های چشم‌گیر دست پیدا می‌کنید. از زندگی افراد موفق الگو برداری کنید و مطمئن باشید پیشرفت در انتظار شما خواهد بود.

چطور انسان‌های موفق تصمیمات هوشمندانه می‌گیرند



همه‌ی ما در زندگی در مقابل تصمیم‌گیری‌های بزرگی قرار گرفته‌ایم، تصمیماتی که گاهی می‌توانند روند زندگی‌مان را به طور کلی تغییر دهند، ما را به **اوج موفقیت** برسانند یا با شکست مواجه کنند. تصمیم‌گیری شاید یکی از مسائلی است که بیشتر از هر چیز در زندگی با آن سر و کار داریم و شاید بیشتر از هر چیز دیگر در سرنوشت‌مان نقش دارد. در این مقاله می‌خواهیم ببینیم انسان‌های موفق چه راه‌کارهایی برای گرفتن تصمیمات هوشمندانه دارند.

ما هر روز با تصمیم‌گیری‌های زیادی مواجه هستیم. مطالعه‌ای در دانشگاه کلمبیا نشان داده که ما روزانه ۷۰ بار تصمیم می‌گیریم. بعضی از این تصمیمات کم‌اهمیت هستند، مثل تصمیم برای اینکه چه غذایی بخوریم، از کدام مسیر سر کار برویم یا به چه ترتیب به کارهای روزانه‌مان رسیدگی کنیم. بعضی از تصمیمات هم مهم‌تر هستند مثل انتخاب

بین دو پیشنهاد شغلی، اینکه آیا به خاطر کسی که دوستش داریم به شهر دیگری نقل مکان کنیم (**شهر آفتاب**) یا تصمیم گیری برای **قطع رابطه با افراد سمی**. با همه‌ی این تصمیماتی که در روز با آنها مواجه هستیم، خیلی مهم است که بدانیم چطور می‌توانیم آنها را اولویت بندی کنیم تا به موفقیت و خوشبختی دست پیدا کنیم. از آنجا که من با استراتژی‌هایی که انسان‌های موفق در تصمیم‌گیری‌های خود به کار می‌برند آشنا هستم تعدادی از آنها را در اینجا برای شما می‌آورم.

افراد موفق تصمیمات کوچک را تبدیل به روال روزمره می‌کنند



فرایند تصمیم‌گیری مانند یک عضله کار می‌کند و اگر در طول روز زیاد از آن استفاده کنید، خسته می‌شود و در نتیجه نمی‌تواند کار خود را به درستی انجام دهد. یکی از روش‌هایی که افراد موفق به کار می‌برند این است که تصمیمات کوچک را تبدیل به یک روال همیشگی می‌کنند و بدین شکل آنها را حذف کرده و وقت و **انرژی ذهنی** بیشتری برای تصمیم‌گیری‌های مهم‌تر و پیچیده‌تر می‌گذارند.

همه‌ی ما لباس مشکی یقه‌اسکی **استیو جابز** را که هر روز سر کار می‌پوشید به یاد داریم. **مارک زاکربرگ** هنوز هم یک سوئشرت کلاه‌دار می‌پوشد. هر دوی آنها گفته‌اند که دلیل این کارشان این است تا تصمیم‌گیری‌های کوچک را در زندگی حذف کنند. آنها به خوبی می‌دانستند که قابلیت تصمیم‌گیری خوب در روز چقدر مهم است. همینطور **باراک اوباما** نیز می‌گوید: «دلیل اینکه می‌بینید هر روز کت و شلوار سرمه‌ای یا خاکستری می‌پوشم این است که تصمیم‌گیری‌هایم را کمتر کنم. نمی‌خواهم درباره‌ی اینکه چه بپوشم یا چه بخورم فکر کنم چون تصمیمات خیلی مهم‌تری برای گرفتن دارم.»

تصمیمات مهم را صبح‌ها می‌گیرند

یکی دیگر از راه‌هایی که می‌توان از خستگی ناشی از تصمیم‌گیری فرار کرد این است که تصمیمات کم‌اهمیت‌تر را برای بعد از برگشتن از کار و زمانی که خسته هستیم بگذاریم و تصمیم‌گیری‌های مهم را به صبح‌ها و زمانی که ذهن‌مان شاداب‌تر است موکول کنیم. زمانی که تصمیمات زیادی برای گرفتن دارید بهترین راه این است که صبح زود بیدار شوید و قبل از اینکه درگیر تصمیمات کم‌اهمیت‌تر (تلفن‌ها یا ایمیل‌ها) شوید، تصمیمات مهم را بگیرید. یک روش دیگر هم این است که تعدادی از کارهای کوچک‌تر را شب قبل انجام دهید تا روز بعد شروعی تازه داشته باشید. مثلاً می‌توانید لباس‌هایتان را شب قبل آماده کنید تا بعد از بیدار شدن حتی به آن فکر هم نکنید.

به احساسات خود توجه می‌کنند

ضرب‌المثلی هست که می‌گوید: «**تصمیمات دائمی را بر اساس احساسات زودگذر نگیرید.**» افراد موفق احساسات خود را به خوبی می‌شناسند و درک می‌کنند (همینطور شدت آنها و تاثیری که بر روی رفتارشان می‌گذارند) و در نتیجه می‌توانند کاملاً منطقی و بی‌غرض تصمیم بگیرند. متأسفانه خیلی از افراد نمی‌توانند احساسات خود را درک یا

مدیریت کنند. یک شرکت مشاوره‌ی مدیریت کسب و کار به نام TalentSmart بیشتر از یک میلیون نفر را مورد آزمایش قرار داد و به این نتیجه رسید که فقط ۳۶٪ از انسان‌ها می‌توانند احساسات خود را در لحظه شناسایی کنند. تصمیم‌گیرنده‌های ماهر می‌دانند که ممکن است داشتن روحیه‌ی بد نظر آنها را نسبت به اخلاقیات تحت شعاع قرار دهد و روحیه‌ی خوب هم به آنها اعتماد به نفس بیش از حد دهد.

گزینه‌های خود را بی طرفانه سبک و سنگین می‌کنند



افراد موفق زمانی که درگیر تصمیم‌گیری هستند گزینه‌های خود را با یک سری معیارهای از پیش تعیین شده می‌سنجند، زیرا می‌دانند این کار تصمیم‌گیری را آسان‌تر و موثرتر می‌کند. اینها چند

نمونه از معیارها هستند: این تصمیم چه نفعی برای من دارد؟ این تصمیم چه زیان‌هایی برای من دارد؟ چه منفعتی برای... دارد؟ چه زیانی برای... دارد؟ آیا این تصمیم بازتابی از ارزش‌های من هست؟ آیا از این تصمیم پشیمان خواهم شد؟ آیا از نگرفتن این تصمیم پشیمان خواهم شد؟

تا روز بعد صبر می‌کنند

زمانی که بعد از تصمیم‌گیری، شب را استراحت کرده باشید، فردای روز بعد می‌توانید با افکار شفاف‌تری به آن نگاه کنید. همچنین این زمان به احساسات شما اجازه می‌دهد که

دوره‌ی خود را سپری کنند. زمانی که وقت بیشتری برای تمرکز بر تصمیم‌تان می‌گذارید، متوجه جنبه‌های مهم‌تری می‌شوید که شاید قبلاً آنها را نادیده گرفته بودید.

ولی مدت زیادی صبر نمی‌کنند

افراد موفق می‌دانند که باید تا آنجا که می‌توانند اطلاعات جمع کنند ولی در عین حال می‌دانند که نباید اجازه دهند تجزیه و تحلیل بیش از حد داده‌ها آنها را زمین‌گیر کند. این آدم‌ها به جای اینکه منتظر شوند، برای تصمیم خود برنامه‌ی زمانی تعیین می‌کنند و به محض اینکه تاریخ تصمیم‌گیری را مشخص کردند، برای انجام تکالیف‌شان و رسیدن به آن تاریخ خود را آماده می‌سازند.

ورزش می‌کنند تا دوباره انرژی بگیرند

استرس گرفتن تصمیمات بزرگ باعث آزادسازی کورتیزول می‌شود، همان ماده‌ی شیمیایی که واکنش جنگ‌وگریز را به وجود می‌آورد. کورتیزول قابلیت شفاف و منطقی فکر کردن را از انسان سلب می‌کند. وقتی برای اتخاذ یک تصمیم استرس دارید، ورزش را امتحان کنید. ۳۰ دقیقه کافی است تا اندروفین آزاد شود و شفافیت به ذهن برگردد. همچنین ورزش با به مصرف کردن کورتیزول به شما کمک می‌کند که از حالت جنگ و گریز خارج شوید. مطالعات نشان می‌دهند ورزش در طولانی مدت کارآیی نواحی



مختلفی از مغز را که به تصمیم‌گیری مرتبط هستند، افزایش می‌دهد.

**همیشه به وجدان‌شان
مراجعه می‌کنند**

افراد موفق می‌دانند که در هنگام تصمیم‌گیری‌های مهم وجدان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. زمانی که احساسات جلوی منطق را می‌گیرند، وجدان می‌تواند به عنوان یک راهنمای مورداعتماد عمل کند.

مشورت می‌گیرند

زمانی که به یک تصمیم‌گیری نزدیک می‌شویم، گرایشی به صورت غریزی در ما هست که گزینه‌ی جایگزینی را انتخاب کنیم و بعد اطلاعات لازم برای تایید آن گزینه را جمع‌آوری کنیم، نه اینکه ابتدا اطلاعات را جمع‌آوری و بعد گزینه را انتخاب کنیم. به این کار جهت‌گیری تاییدی می‌گویند. بهترین راه برای مقابله با جهت‌گیری تاییدی این است که نظرات و پیشنهادات افراد دیگری را که می‌توانند از دیدگاه متفاوتی به موقعیت ما نگاه کنند بشنویم. این دیدگاه کمک می‌کند تا بی‌طرفانه به گزینه‌های مان نگاه کنیم و متوجه تمایلات غیرمنطقی خود بشویم.

به تصمیمات قبلی فکر می‌کنند

مارک تواین طبیعت پیچیده‌ی تصمیم‌گیری را بدین شکل تعریف می‌کند: «تصمیمات خوب از تجربه می‌آیند، اما تجربه محصول تصمیم‌گیری‌های بد است». این بدین معنی نیست که تنها راه برای تبدیل شدن به یک تصمیم‌گیرنده‌ی خوب زیاد اشتباه کردن است، بلکه فقط به این معناست که باید تصمیمات گذشته را همیشه به یاد داشته باشیم. افراد موفق به خوبی از تصمیمات گذشته‌شان آگاه هستند و در مواقع مشابه از آنها استفاده می‌کنند.

در آخر

گرفتن تصمیمات بزرگ فرایندی است که ارزش این را دارد برایش وقت و انرژی کافی بگذارید. شاید روزها، هفته‌ها و ماه‌ها باید به آن فکر کنید ولی مطمئن باشید در آخر تلاش تان نتیجه می‌دهد.

۷ دلیلی که ثابت می کند شما هم می توانید ثروتمند شوید



اگر تاکنون ثروتمند نشده اید و به استقلال و آزادی مالی دلخواه خود دست پیدا نکرده اید، ممکن است درباره ی ثروتمند شدن دچار برخی افکار و باورهای محدودکننده باشید. بدون تردید نوع **باورهای ما در مورد پول**، ثروت و ثروتمند شدن، مشخص کننده ی دستاوردهای مالی ما در **زندگی** است. اگر بر این باور باشید که برای ثروتمند شدن حتما باید در خانوادهای ثروتمند به دنیا می آمدید یا در رشته ی خاصی تحصیل می کردید یا بسیار بیشتر از وضعیت فعلی تلاش می کردید، هرکدام از این باورها ممکن است مانعی بزرگ بر سر راه **موفقیت** مالی شما باشد. در این مقاله به بررسی دلایلی می پردازیم که نشان می دهد در صورتی که مصمم، متعهد و مشتاق باشید، شما هم می توانید ثروتمند شوید.

۱. همه‌ی ثروتمندان، ثروتمند زاده نشده‌اند

اگر شما در خانواده‌ای ثروتمند به دنیا آمده باشید به دو دلیل در موقعیت بهتری از دیگران برای ثروتمند شدن قرار دارید. اول اینکه ممکن است والدین شما مقدار زیادی از ثروت خود را به شما بخشند، به ارث بگذارند یا با تأمین سرمایه‌ی اولیه برای **شروع کسب و کار** خودتان، از شما حمایت کنند. اما دلیل مهم‌تر این است که اگر در خانواده‌ای ثروتمند به دنیا آمده باشید، احتمالاً با باورها و **افکار مثبت** بیشتر و موانع ذهنی کمتری در مورد پول و ثروت بزرگ شده‌اید. این دیدگاه مثبت به ثروت باعث می‌شود که راحت‌تر بتوانید به استقلال و آزادی مالی خود دست یابید. اما ثروتمندزادگان بسیاری نیز بوده‌اند که نه تنها بر ثروت موروثی خود اضافه نکرده‌اند بلکه تمام آن را نیز بر باد داده‌اند، شاید به این دلیل که بادآورده را معمولاً باد راحت‌تر با خود می‌برد. اما فرض من این است که شما نیز مثل خود من، در خانواده‌ای ثروتمند به دنیا نیامده‌اید! در غیر این صورت شاید هیچ انگیزه‌ای برای مطالعه‌ی این مقاله نداشتید. اما آیا من و شما که در خانواده‌های فقیر یا متوسط به دنیا آمده‌ایم، محکوم به یک زندگی مالی فقیرانه یا متوسط هستیم؟ شواهد بسیاری وجود دارد که نشان می‌دهد چنین نیست. اگر خودتان نیز نگاهی به دوروبرتان بیندازید افرادی را خواهید یافت که از یک وضعیت فقیرانه و از راه‌های انسانی، مشروع و قانونی، خود را به قله‌های ثروت رسانده‌اند. بنابراین شما هم می‌توانید با الهام گرفتن از آنها این مسیر را طی کنید و به جایگاهی مشابه دست یابید.

«اغلب اشخاص با ارث یا برنده‌شدن در قرعه‌کشی‌های بخت‌آزمایی میلیونر نمی‌شوند، بلکه با انجام کاری که دوست دارند درآمد خوبی به دست می‌آورند و اقدام به پس‌انداز کردن و سرمایه‌گذاری می‌کنند»

-**توماس جی استنلی و ویلیام دی دانکو** از کتاب همسایه میلیونر

۲. ثروتمندان تافته‌ی جدا بافته نیستند



برخی از ما فکر می‌کنیم که ثروتمندان انسان‌های خاصی هستند و تصور می‌کنیم که آنها با ساختار ژنتیکی یا خصوصیات خاصی به دنیا آمده‌اند. اما حقیقت این است که ثروتمندان هم آدم‌هایی معمولی هستند. ثروتمندان هم مثل همه‌ی افراد، ضعف‌ها و قوت‌های خود را دارند. در میان ثروتمندان هم انواع افراد با خلیات، رفتار و ویژگی‌های متفاوت را می‌توان دید. کسانی که تلاش کرده‌اند خصوصیات مشترکی را در میان ثروتمندان بیابند شاید باعث شکل گرفتن این تصور شده‌اند که آنها تافته‌ی جدا بافته هستند اما چنین نیست. ثروتمندان باهوش‌تر از سایرین نیستند، توانایی‌های عجیب و غریب یا خصوصیات اخلاقی متفاوتی هم ندارند. **ثروتمند درستکار** داریم و **ثروتمند خلافکار**، **ثروتمند صادق** داریم و **ثروتمند دروغگو**، **ثروتمند خسیس** داریم و

ثروتمند بخشنده و سایر ویژگی‌هایی که در تمام انسان‌ها می‌تواند وجود داشته باشد. در اصل ثروتمند بودن باعث نمی‌شود که کسی ویژگی روان‌شناختی خاصی پیدا کند. ثروتمند شدن باعث نمی‌شود که یک نفر خسیس شود. چنین فردی وقتی فقیر و بی‌پول بود نیز حتما خسیس بوده است اما چون آن زمان پولی برای بخشش نداشته، حساست او به چشم نمی‌آمده اما حالا که ثروتمند شده است، حساست او راحت‌تر به چشم می‌آید. از طرف دیگر چون ثروت به آدم **قدرت** می‌دهد باعث می‌شود که ویژگی‌های او آشکار شود. مثلا اگر فردی بی‌پول دارای ویژگی سلطه‌گری و بهره‌کشی باشد، کسی به این ویژگی او پی نمی‌برد اما وقتی که ثروتمند شد این ویژگی او آشکار می‌شود. نتیجه اینکه ثروت، کسی را خوب یا بد نمی‌کند بلکه ثروت و قدرت ناشی از آن، فقط ذات آدم‌ها را آشکار می‌کند. بنابراین ثروتمندان هیچ تفاوتی با من و شما ندارند که آنها را مستحق این ثروت و شما را از آن محروم کند. هر کسی که بخواهد ثروتمند شود و حاضر باشد متعهدانه مسیر دستیابی به آن را طی کند، در جمع ثروتمندان قرار خواهد گرفت.

۳. ثروتمند شدن به تحصیلات ربطی ندارد

بعضی از ما فکر می‌کنیم که برای ثروتمند شدن حتما باید تحصیلات بالایی داشته باشیم. اما تحصیلات به خودی خود کسی را ثروتمند نمی‌کند. حتی ممکن است که تحصیلات مانعی هم برای ثروتمند شدن به حساب بیاید چون مهارت و دانشی که برای ثروتمند شدن لازم است، چیزی نیست که لزوما در دانشگاه‌ها تدریس شود. شاید به همین دلیل است که **رابرت کیوساکی**، نویسنده کتاب «پدر پولدار، پدر بی‌پول» می‌گوید که «شاگردان ممتاز برای شاگردان ضعیف کار می‌کنند و شاگردان متوسط برای دولت کار می‌کنند.» این حقیقت را شخصا تجربه کرده‌ام. من به‌عنوان مهندس صنایع غذایی در کارخانه‌های مختلفی کار کردم که در میان صاحبان آنها که ثروت میلیاردی داشتند بالاترین مدرک تحصیلی، **سوم راهنمایی** بود. بنابراین نداشتن تحصیلات و

مدرک تحصیلی را نمی توان توجیهی برای ثروتمند نشدن دانست. بیشتر بیکاران جامعه ی ما دارای تحصیلات عالی یعنی فوق لیسانس و دکتری هستند، اما نه تنها ثروتمند نیستند بلکه هیچ درآمدی نیز ندارند. البته باید توجه داشت که در این مورد نیز، باز هم خود این تحصیلات دانشگاهی نیست که مانع ثروتمند شدن است بلکه توقع صرف از مدرک دانشگاهی برای ثروتمند شدن است که مانع به حساب می آید. تحصیلات می تواند ابزاری قوی برای ثروتمند شدن باشد. همه چیز به این برمی گردد که چگونه به آن بنگریم و به چه نحوی از آن استفاده کنیم. البته در عصری که اطلاعات در دسترس همگان قرار دارد شاید باید در نگاه کلی در تحصیلات و تعریف آن بازنگری کنیم. **ناپلئون هیل**، نویسنده ی کتاب «بیندیشید و ثروتمند شوید»، تعریف جالبی از انسان تحصیل کرده دارد که می تواند راه گشا باشد.

« انسان تحصیل کرده لزوما کسی نیست که دانش عمومی و تخصصی زیادی داشته باشد. انسان تحصیل کرده کسی است که ذهنش را آنچنان وسعت بخشیده است که به کمک آن می تواند بدون زیر پا گذاشتن حقوق دیگران، به آنچه می خواهد، دست یابد»

۴. ثروتمند شدن به سن و سال بستگی ندارد



ممکن است که خیلی از ما فکر کنیم که برای ثروتمند شدن هنوز خیلی جوان یا خیلی پیر هستیم. درست

است که برخی روش‌های ثروتمند شدن مثل **پس‌انداز** کردن نیازمند سپری شدن سال‌های طولانی است اما همچنان روش‌های بسیاری برای ثروتمند شدن هست که چه در بیست سالگی و چه در شصت سالگی با استفاده از آنها در طول چند سال می‌توانید به ثروت بالایی دست پیدا کنید. با نگاهی به اطراف خود می‌توانید مثال‌هایی از ثروتمندان جوان، میان‌سال و پیر را ببینید. با اینکه سن و سال تعیین‌کننده نیست، اما هرچه زودتر تصمیم به ثروتمند شدن بگیرید، بهتر است. هرچه زودتر شروع کنید مسیرهای رسیدن به قله‌های ثروت و توانگری را زودتر خواهد پیمود و فرصت بیشتری برای صعود به قله‌های بلندتر و زمان بیشتری برای برخورداری و لذت بردن از ثروت خود خواهید داشت.

۵. ثروتمند شدن به محل زندگی ربطی ندارد

منظور من این نیست که میزان رونق اقتصادی، فرصت‌ها و امکانات محلی که در آن زندگی می‌کنیم، در ثروتمند شدن بی‌تأثیر است بلکه منظور این است که این شرایط یک مانع غیرقابل عبور نیست. شما در هر محل و شرایطی که باشید در اطراف‌تان هم آدم‌های فقیر می‌بینید و هم آدم‌های ثروتمند. حتی در محروم‌ترین مناطق ایران، پتانسیل‌های بسیاری برای **کسب درآمد** و **ثروتمند شدن** وجود دارد. اما اگر بر این باور باشیم که «اینجا منطقه‌ی محرومی است و هیچ فرصت و امکانی برای ثروتمند شدن نیست» قطعاً قادر نخواهیم بود فرصت‌های موجود را ببینیم و از آنها استفاده کنیم. در هر جا که زندگی می‌کنید به این فکر کنید که چه چیزی در منطقه‌ی شما به وفور یافت می‌شود و چه چیزی کمیاب است. یکی از ساده‌ترین و بدیهی‌ترین راه‌های کسب درآمد برای شما خرید و فروش همین چیزهاست. اگر به‌دقت نگاه کنید در همان محل زندگی خود فرصت‌های بی‌ظنیری برای کسب ثروت خواهید یافت. از طرف دیگر با وجود اینترنت، دسترسی به مشتری در هر نقطه‌ای از کره‌ی زمین به‌طور بالقوه فراهم است.

ببینید که از همان محل زندگی خود چه نوع کسب و کار اینترنتی را می‌توانید راه بیندازید. حتی اگر وسط کویر هم باشید، فرصت‌های خوبی برای کسب درآمد مثلاً می‌توانید وبلاگی درست کنید و با تبلیغ جاذبه‌های منطقه‌ی خود، با دعوت توریست‌های طبیعت به محل خود کسب درآمد کنید.

« دنیا محل وفور و فراوانی است که در آن تکنولوژی در حکم موتور بوده است که بیشترین فایده را به بیشترین تعداد مردم ارزانی داشته است» **پل زین پیلرز**

۶. ثروتمند شدن نیازی به جان‌کندن ندارد

برخی فکر می‌کنند که ثروتمند شدن نیازمند تحمل سختی‌ها و دشواری‌های بسیاری است، اما حقیقت این است که سختی ثروتمند شدن بیشتر از سختی زندگی فقیرانه یا متوسط نیست. از طرف دیگر طبیعی است که هر چیزی بهایی دارد و برای صعود به قله‌های بالاتر باید انرژی، شهامت و تعهد بیشتری داشته باشید.

مارک فیشر و مارک آلن در کتاب «چگونه مانند میلیاردرها فکر کنیم» می‌گویند: «برای اغلب مردم شکست، شیوه‌ای از زندگی شده است. شکست عادت است که رها شدن از آن دشوار است. فضای اجتماعی ما انتظارات بزرگ به ما داده، اما شرطی شدن اجتماعی



روحیه‌ی ما را تضعیف کرده است. چرخه‌ی معیوبی ایجاد شده است. برای اینکه موفق شویم باید بدانیم که موفقیت هرگز دشوارتر از شکست خوردن نیست، بلکه روشی برای برنامه‌ریزی ذهنی است.»

اگر ثروتمند باشید و به آزادی مالی برسید می توانید کنترل زمان خود را در اختیار داشته باشید و با سبک دلخواه خود زندگی کنید اما اگر ثروتمند نباشید احتمال زیادی وجود دارد که تمام عمر را محکوم به جان کندن باشید. تحمیل اختیاری دشواری های مسیر ثروتمند شدن بر خوشتن، بسیار راحت تر از تحمل سختی هایی است که فقر و ضعف مالی بر ما تحمیل می کند.

۷. برای ثروتمند شدن لزوماً به سرمایه ی اولیه نیاز ندارید

نداشتن سرمایه ی اولیه، توجیه افراد زیادی برای اقدام نکردن در جهت دستیابی به درآمد بیشتر و ثروتمند شدن است. اولاً همه ی کسب و کارها برای شروع نیاز به سرمایه ی زیادی ندارند و از طرف دیگر اگر برای ثروتمند شدن مصمم باشید، حتماً می توانید سرمایه ی مورد نیازتان را تأمین کنید. همه چیز به میزان اشتیاق و تعهد شما به ثروتمند شدن برمی گردد. در صورتی که دارای چنین عزم جزم و اشتیاق سوزانی برای صعود به قله های ثروت و توانگری باشید، حتماً راهی برای جور کردن سرمایه ی مورد نیازتان خواهید یافت. شاید وام بگیرید، سرمایه گذار پیدا کنید یا از اطرافیان خود قرض کنید. شاید هم مناسب باشد که کار را در اندازه ی بسیار کوچک تر که متناسب است، شروع کنید و به مرور آن را توسعه بدهید.

تصمیم قاطع برای ثروتمند شدن

اگر با تمام وجود برای صعود به قله ی ثروت مصمم باشید، هیچ مانعی نمی تواند شما را متوقف کند. همه چیز به میزان اشتیاق و تعهد شما به ثروتمند شدن برمی گردد. اگر چنین اشتیاق و عزمی در خود نمی بینید، ممکن است ناشی از یکی از باورهای محدودکننده ای باشد که در این مقاله آنها را بررسی کردیم. اگر از وضع مالی خود راضی نیستید شاید **ترموستات مالی** شما در درجه ی پایینی تنظیم شده است و لازم است که با بازنگری باورهای خود آن را برای یک زندگی ثروتمندانه تنظیم کنید. تصور کنید که

اگر به ثروت دلخواه خود دست پیدا می کردید زندگی شما چه تغییری می کرد؟ خودتان، خانه، ماشین، امکانات، تفریحات و روابطتان چگونه بود؟ یکی از ساده ترین راهها برای دستیابی به این زندگی رؤیایی این است که از هم اکنون تصور کنید که رؤیاهای شما محقق شده است و از همین لحظه با افکار، احساسات و رفتارهای آن موقع، زندگی کنید. شاید این پیشنهاد خنده دار و حتی مسخره به نظر برسد اما این حقیقت دارد که حتی **تظاهر به موفقیت شما را موفق می کند**. تنها در صورتی ثروتمند خواهید شد که بتوانید در ذهن تان خودتان را آدمی ثروتمند ببینید و یقین داشته باشید که ثروتمند خواهید شد. تظاهر به ثروتمند بودن این باور را در **ضمیر ناخودآگاه** شما تثبیت و برای غلبه بر موانع مسیر صعود به قلهی ثروت و توانگری شما را یاری می کند.

« اگر شما اطمینانی مطلق که ناشی از ایمان قوی است در خود به وجود بیاورید، در آن صورت واقعا قادر به انجام هر کاری خواهید بود، ولو اینکه دیگران به غیرممکن بودن آن ایمان داشته باشند» آنتونی رابینز



نویسنده مهمان: موسی توماج ایری نویسنده، سخنران، مشاور و مربی در زمینه موفقیت، رشد شخصی، کسب استقلال و آزادی مالی

نگاهی به زندگی ۱۱ فرد فوق العاده موفق که در زندگی شکست های سختی را تجربه کرده اند

موفقیت آسان به دست نمی آید. برای اینکه در زندگی موفق باشید، باید یاد بگیرید که بعد از هر شکست دوباره بلند شوید و تلاش خود را از سر بگیرید. اینکه چند بار شکست می خورد اهمیتی ندارد، مهم آن است که هر بار بپاخیزید و نگذارید شکست جلودار شما باشد. شکست طعم تلخی دارد و می تواند بسیار نا امید کننده باشد، اما باید بدانید که هر بار زمین خوردن پایان دنیا نیست و زندگی می تواند همچنان ادامه داشته باشد. پس خود را آماده یک جنگ واقعی با نابرابری های زندگی کنید، چرا که سرانجام شیرینی پیروزی انتظارتان را می کشد.

حرف هایی که در بالا مطرح کردیم شاید شعار مانند به نظر برسند، اما واقعیت دارند. در ادامه مطلب نگاهی خواهیم انداخت به برخی از افراد فوق العاده موفق که در مسیر خود شکست های بسیاری را تجربه کرده اند. با ما همراه باشید.

۱- اپرا وینفری



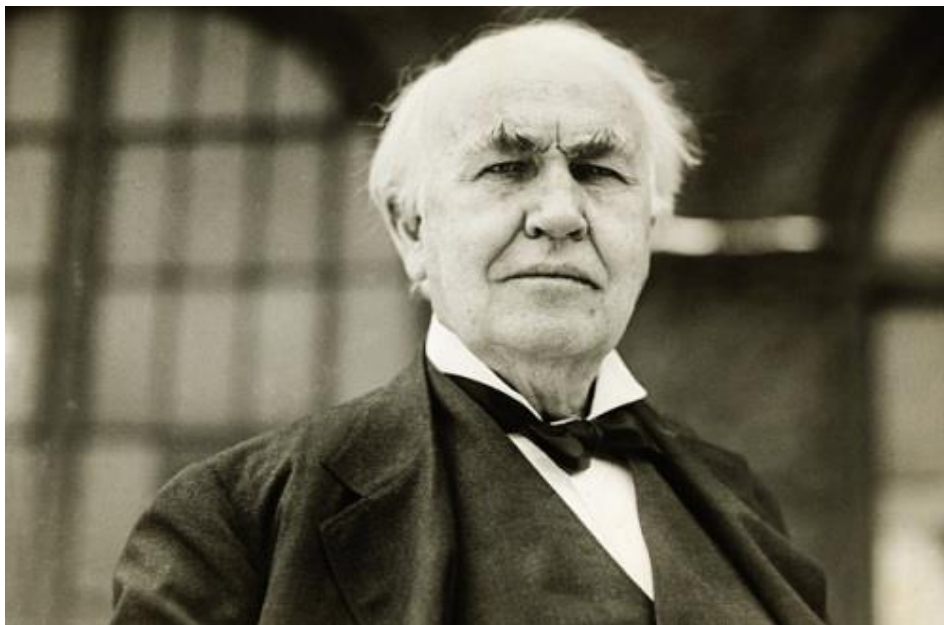
اپرا هم اکنون یکی از شناخته شده ترین مجری های تلویزیونی در سطح جهان است، اما اوضاع همیشه به این اندازه برای او دلپذیر نبوده است. او در

سنین نوجوانی مرتباً توسط عمو و پسرعمو هایش مورد تجاوز قرار می گرفت و روزگاری سختی را سپری می کرد. اپرا حتی در سن ۱۴ سالگی بچه ای را به دنیا آورد که البته مدتی پس از تولد، درگذشت.

اولین تجربه اپرا در تلویزیون نیز چندان خوشایند نبود. بانوی بی رقیب قاب جادویی، از اولین برنامه تلویزیونی خود اخراج شد؛ در آن زمان مدیرانش به وی گفتند که بیش از حد احساساتی است و نمی تواند خود را در جلوی دوربین کنترل کند. اپرا بعداً از همین ویژگی استفاده کرد و توانست با ۳ میلیارد دلار سرمایه، عنوان پولدارترین زن دنیا را به خود اختصاص دهد.

او یکبار در دانشگاه هاروارد و در زمانی که مشغول انتقال تجربیاتش بود، اینچنین گفت: «مفهومی به اسم شکست وجود ندارد. شکست یکی از روش های زندگی است برای اینکه ما را به راه درست هدایت کند»

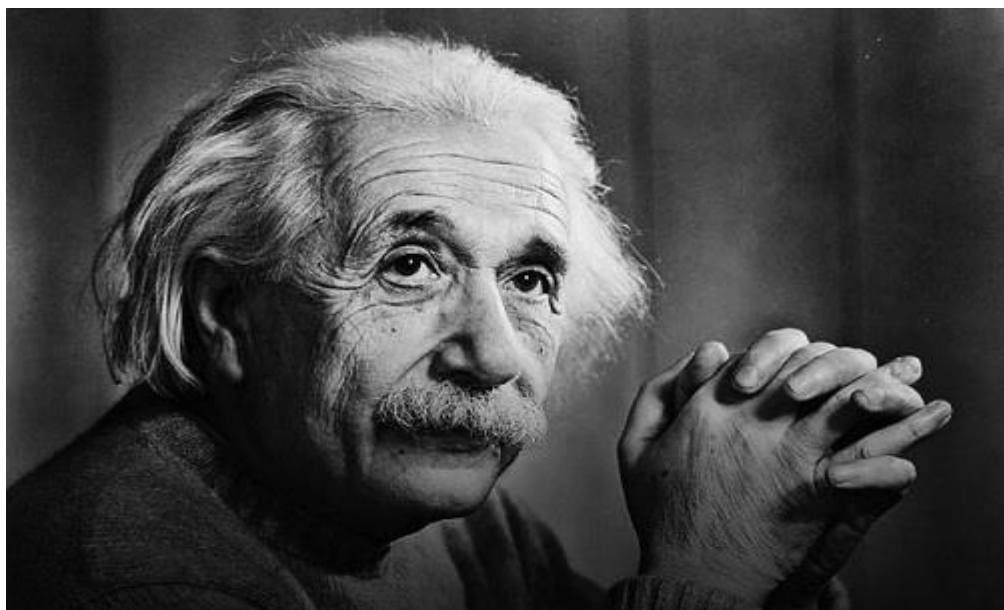
۲- توماس ادیسون



ادیسون یک مثال عالی برای فردی است که به حرف دیگران گوش نکرد و اسیر شکست نشد. جالب است بدانید که معلمان توماس به وی می گفتند که او احمق تر از آن است

که بتواند چیزی را یاد بگیرد. ادیسون اما هیچگاه دست از تلاش بر نداشت و سرانجام پس از هزاران بار شکست، توانست نام خود را در تاریخ جاودانه کند.

ادیسون هنگامی که درباره شکست هایش از او سؤال کردند، چنین گفت: «من شکست نخوردم. من فقط هزار راه پیدا کردم که به موفقیت ختم نمی شدند»



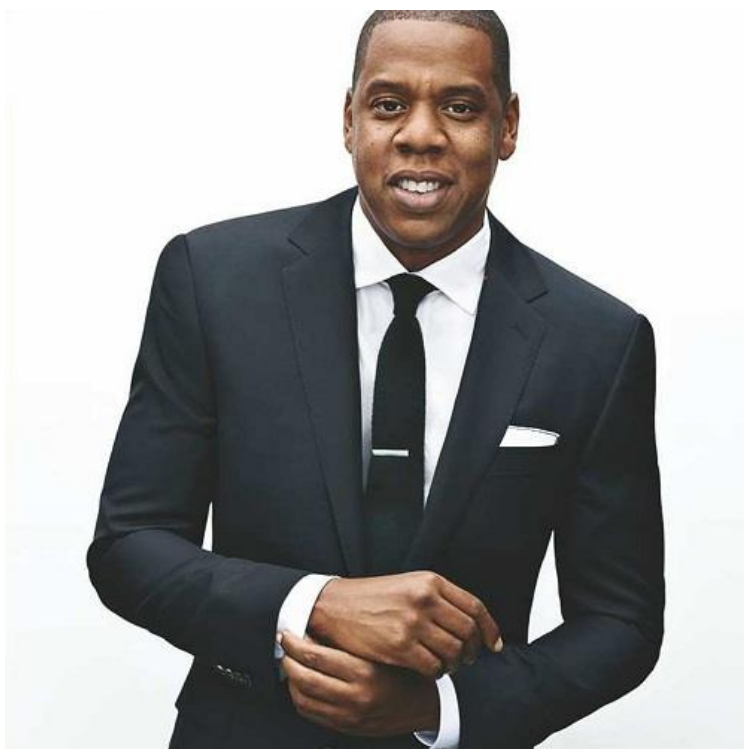
۳- آلبرت آینشتین

آینشتین تا سن چهار سالگی در ارتباط برقرار کردن با دیگران مشکل داشت. او حتی تا سن ۷ سالگی نمی توانست خواندن را یاد

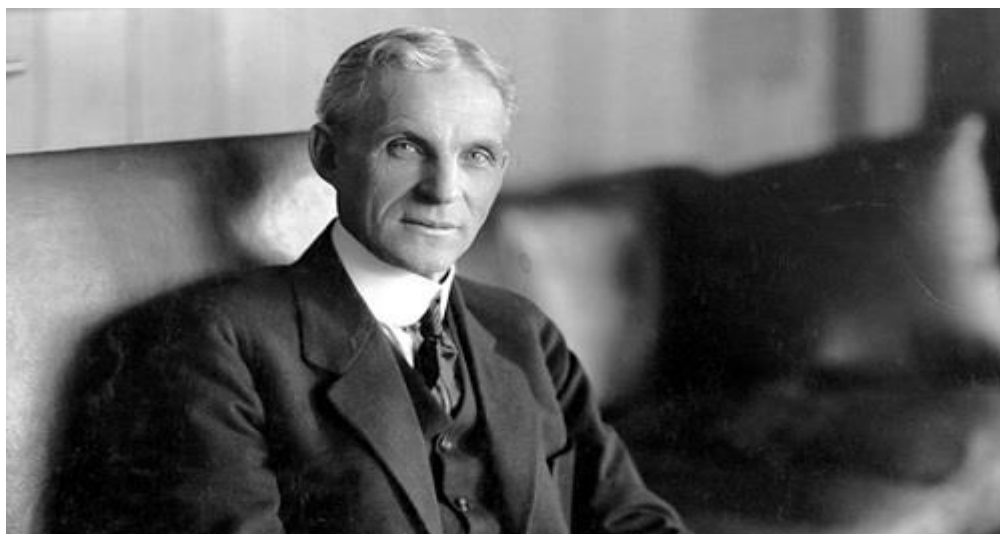
بگیرد. اما همین فرد در نهایت موفق شد نام خود را به عنوان پدر فیزیک دنیا مطرح نماید و جایزه نوبل را به دست آورد.

۴- Jay-Z

شان کارتر که اکنون با نام مستعار Jay-Z در میان رپر ها شناخته می شود، یکی از تاثیرگذارترین و پولدارترین افراد این حوزه به شمار می رود. Jay-Z اما همیشه اینچنین موفق نبوده است.



Jay-Z در ابتدا فعالیتش نتوانست توجه کسی را به کار خود جلب نماید. اولین CD او فروش نرفت و هیچ شرکتی حاضر نشد بر روی موسیقی وی سرمایه گذاری نماید. Jay-Z اکنون ۲۱ جایزه Grammy را از آن خود کرده و به گفته Forbes سرمایه ای ۵۵۰ میلیون دلاری را در اختیار دارد.



۵- هنری فرد

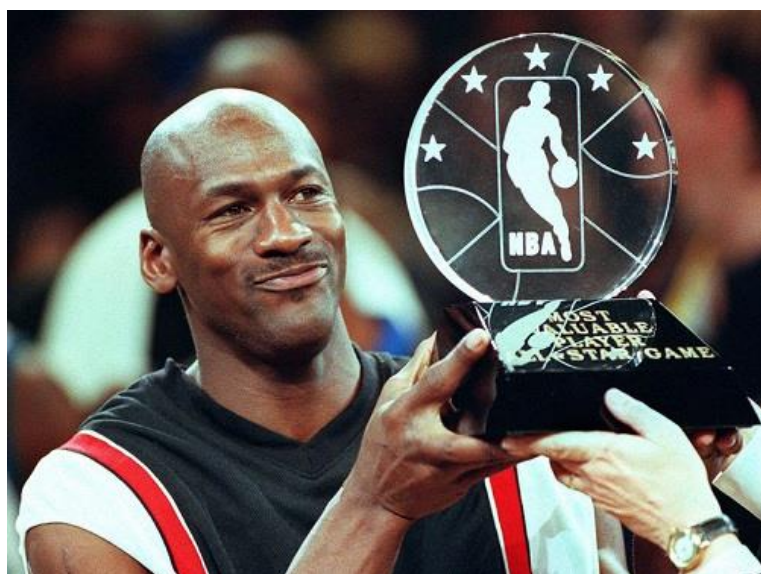
اکنون در صنعت **اتوموبیل Ford** یکی از پیشتازان به شمار می رود و کمتر کسی است که نام این برند را

نشنیده باشد. اما بد نیست بدانید که آقای فرد به عنوان مؤسس این شرکت، شکست های بسیاری را تجربه کرد تا سرانجام توانست مجموعه موفق کنونی را شکل دهد. او در اولین کسب و کاری که راه اندازی کرد شکست خورد و پس از آن نیز ۵ بار طعم ورشکستگی را چشید تا در نهایت برند Ford را خلق نمود.

۶- مایکل جردن

یکی از ماندگارترین نام های دنیای **بسکتبال**، قبل از رسیدن به موفقیت هایش، بارها شکست را تجربه کرده است. او زمانی که در دبیرستان بود به بسکتبال علاقه بسیاری داشت، اما هرگز نمی توانست به تیم اصلی مدرسه راه پیدا کند.

جردن در اظهار نظری معروف در رابطه با موفقیت هایش چنین می گوید: «من در طول



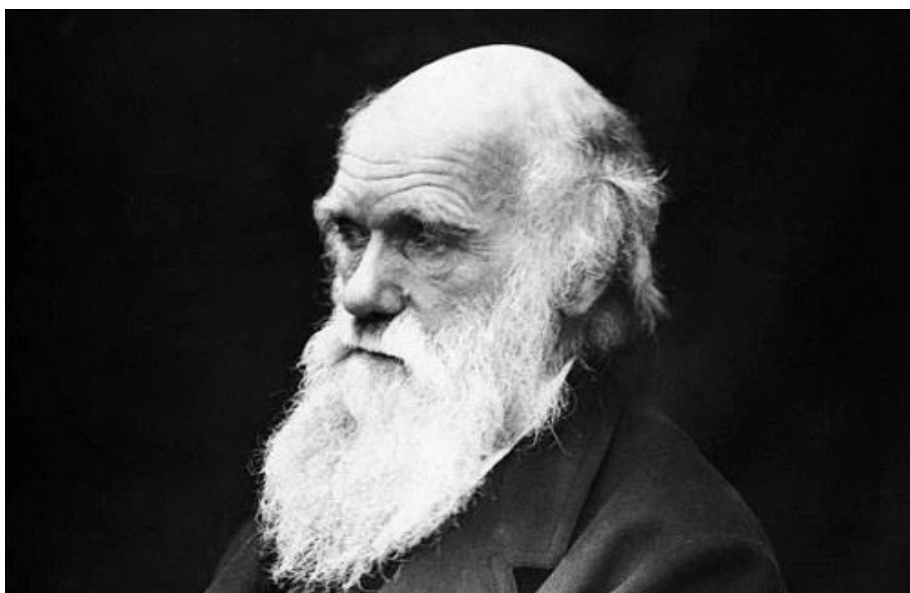
مدت ورزشم بیش از ۹ هزار شوت را به بیرون زده ام. نزدیک به ۳۰۰ بازی را باخته ام. در ۲۶ بازی زمانی که می توانسته ام با شوت خود تیمم را برنده کنم، ضربه را هدر دادم. من در زندگیم بارها و بارها شکست خورده ام و این همان دلیل موفقیت من است.»



۷- بیل گیتس

بیل گیتس سال های سال است که عنوان ثروتمند ترین مرد جهان را به خود اختصاص می دهد. اما حتی او هم در یک چشم بهم زدن نتوانسته به موفقیت کنونیش دست پیدا

کند. اولین شرکت گیتس **Traf-O-Data** نام داشت. این شرکت دستگاهی را ساخته بود که می توانست اطلاعات ترافیکی را مورد تحلیل قرار دهد. گیتس و رفیقش پاول آلن، در اولین اقدام برای فروش محصولشان متوجه شدند که دستگاه کار نمیکند. در نهایت **Traf-O-Data** شکست سختی خورد و تمام زحمات گیتس به هدر رفت. او سپس **مایکروسافت** را راه اندازی کرد و بقیه داستان نیز برای همه ما روشن است.



۸- چارلز داروین

داروین در زمان کودکی از سمت معلمان و حتی پدرش با کم لطفی های بسیاری مواجه بود. او در این رابطه می گوید: «معلمان و پدرم معتقد بودند که من یک پسر

کاملاً معمولی هستم که هوشم پایین تر از سطح استاندارد است» نیاز به توضیح نیست که داروین اکنون یکی از شناخته شده ترین دانشمندان دنیا است.

۹- ونسان ون گوگ

ونگوگ در زمانی که در قید حیات بود تنها موفق شد تا یک تابلوی نقاشی را به فروش رساند. آثار ون گوگ هرچند در زمان خود مورد استقبال قرار نمی گرفتند اما این موضوع باعث نشد تا او دست از کار بکشد. ونسان ون گوگ تا زمانی که زنده بود **۹۰۰ اثر نقاشی** را خلق کرد که هر یک از آن ها اکنون میلیون ها دلار قیمت دارند.

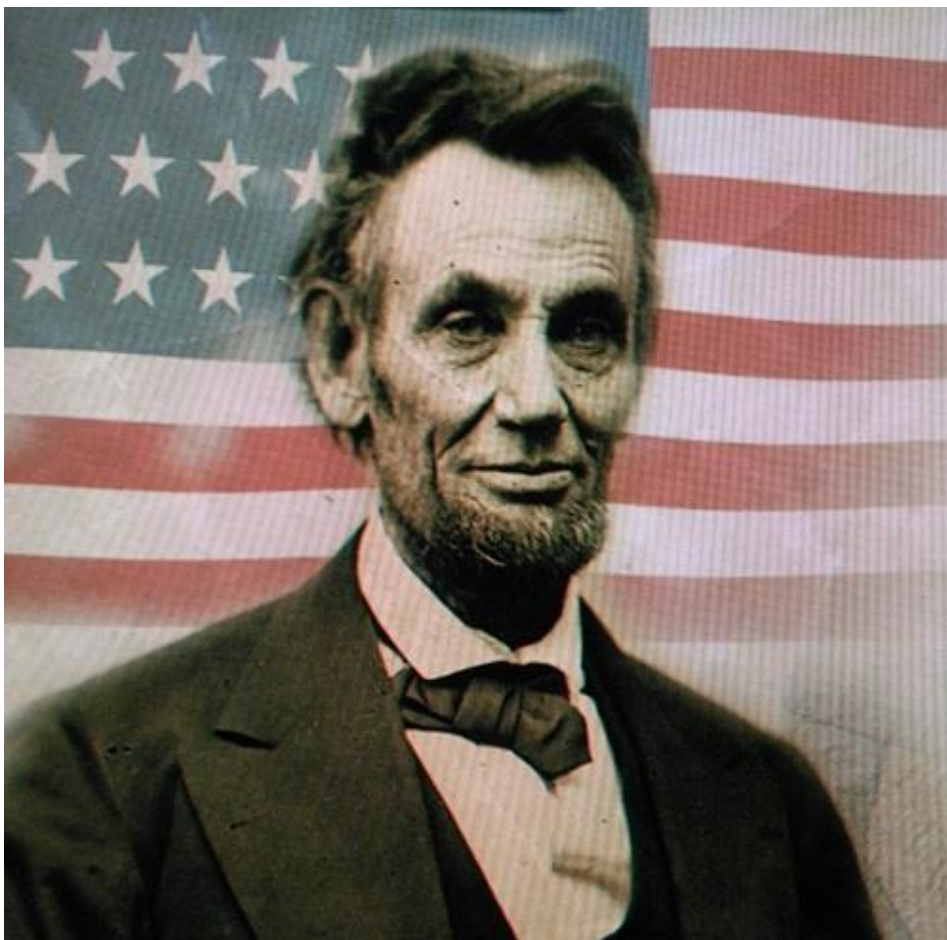
۱۰- استیون اسپیلبرگ

اگر بخواهیم نام **۵ کارگردان** مطرح دنیا را لیست کنیم، قطعاً استیون اسپیلبرگ را باید در میان آن ها جای دهیم. جالب است بدانید که در سال های دور، دانشگاه



هنرهای سینمایی کالیفرنیا، دو بار درخواست تحصیل این کارگردان بزرگ را رد کرده است. اسپیلبرگ بعد ها موفق شد ۳ بار جایزه اسکار را به دست آورد. دانشگاه هنرهای سینمایی کالیفرنیا نیز در سال ۱۹۹۴ از او به خاطر فیلم هایش تقدیر به عمل آورد.

۱۱- آبراهام لینکلن



یکی از بهترین رئیس جمهور های آمریکا راه بسیار سختی را برای رسیدن به کاخ سفید طی کرده است. لینکلن شکست را زمانی که در ارتش بود تجربه کرد و بعد ها نیز در کسب و کار خود به زمین خورد. او حتی در زمان رقابت های انتخاباتی نیز شکست های بسیاری را تحمل کرد تا اینکه

سرانجام توانست عنوان **ریاست جمهوری آمریکا** را به خود اختصاص دهد.

هزارمین راه را امتحان کنید.



جان مکسول می گوید :

تفاوت بین افراد عادی و افراد موفق در **نگرش آنها نسبت به شکست است**. در حقیقت چیزی به نام شکست وجود ندارد، هر چه هست نتیجه می باشد. نتایجی که از اعمالمان می گیریم می تواند مطلوب باشد (موفقیت) یا نامطلوب (درس). نتایج نامطلوب، درس هایی هستند که به ما می آموزند چگونه به موفقیت برسیم. کسانی که به نتایج نامطلوب یا به درس می رسند نشان می دهند که برای رسیدن به موفقیت چیزهایی هست که باید یاد بگیرند و یا شاید باید استراتژی و باورهای خود را برای رسیدن به موفقیت اصلاح کنند. مهمترین نکته ای که در خصوص نتایج نامطلوب وجود دارد این است که اگر از نتایج نامطلوب درس نگیریم و بدون فکر دست به تلاش مجدد بزنیم، موفق نخواهیم شد. ادیسون برای اختراع لامپ، ۹۹۹ بار تلاش کرد و هر ۹۹۹ بار تلاش وی به نتیجه نامطلوب منجر شد و وقتی برای هزارمین بار تلاش کرد، توانست لامپ را اختراع کند. خبرنگاری از او پرسید: آقای ادیسون آیا ناراحت نیستید که ۹۹۹ بار

شکست خوردید. ادیسون در جواب گفت: من ۹۹۹ بار تلاش کردم و به نتیجه مطلوب خود نرسیدم. اما به این نتیجه رسیدم که ۹۹۹ راه وجود دارد که با آنها نمی توان لامپ تولید کرد. وقتی به نتیجه نامطلوبی می رسید ناامید نشوید و تلاش های ادیسون را به یاد بیاورید و همچون او امیدوارانه دست به تلاشی مجدد بزنید. نتایج نامطلوب، راهنمای شما برای رسیدن به نتایج مطلوب است؛ چرا که مدام در حال درس گرفتن هستید و با ادامه مسیر حتما به موفقیت خواهید رسید. نتایج نامطلوب تجربه هایی مفید هستند که شما را به نتیجه مطلوب می رسانند. انسان های موفق به نتایج نامطلوب چون پلی برای رسیدن به موفقیت نگاه می کنند، نه شکست و پایان تلاش. در واقع نتایج نامطلوب به ما می گویند که چگونه به موفقیت برسیم. ساموئل اسمایلز: (**ما از شکست ها درس می آموزیم، نه از موفقیت ها**) شکست ها پایدار نیستند بلکه موقتی می باشند، چرا که با درس گرفتن از آنها می توان به موفقیت رسید. شما ناخدای کشتی زندگی تان هستید. آیا ناخدا اگر ببیند که کشتی دارد به گل می نشیند، دست روی دست می گذارد و هیچ تلاشی برای نجات کشتی اش نمی کند؟ یکی از مواردی که به ما نشان می دهد که با تسلیم نشدن می توان به هر موفقیتی رسید، جریان راه رفتن کودکان نوپاست. حتما کودکان را دیده اید که چگونه سعی می کنند سرپا بایستند، با اینکه بارها زمین می خورند، اما دوباره سرپا می ایستند. اگر کودکان مجددا تلاش نکنند که بایستند، چه اتفاقی می افتد؟ هرگز نمی توانند بایستند و راه بروند. پس کودکان تلاش خود را می کنند و نهایتا موفق می شوند. همین کودکان در سال های بعد به کمک تلاش می توانند بر روی یک طناب در ارتفاع چند متری زمین نیز راه بروند. انسان های موفق برای رسیدن به هدف خود، بارها و بارها شکست خورده اند و از شکست های خود درس ها گرفته اند و نهایتا به هدف خود رسیده اند. شکست ها وسیله ای برای ناامید شدن نیستند، بلکه وسیله ای برای راهنمایی ما هستند. پس بهتر است شکست را معلم خود بدانیم. این گفته معروف را همیشه به یاد داشته باشید که: تقریبا همه موفقیت های عظیم بر پایه

شکست بنا شده اند فقط دو دسته اند که هیچ گاه شکست نمی خورند و هیچ گاه نیز به موفقیت نمی رسند؛ دسته اول **مردگان** و دسته دوم **کسانی که دست به هیچ کاری نمی زنند**. اگر قرار باشد در ازای هر حرکت و تلاش نتیجه دلخواه خود را در حد بالا دریافت کنیم پس تجارب لازم را چگونه کسب کنیم. افراد می توانند سلامت روح و روان خود را با میزان پشتکار و امید خود محک بزنند و در صورت عدم انگیزه برای ادامه، آن را با کمک و یاری مشاوران تقویت نمایند.

برای رسیدن به موفقیت باید این عادات را در سال جدید ترک کنید

افراد موفق، همواره زندگی خود را از قصد، با حقایق شیرین و اصول محکم ادغام می کنند؛ زندگی موفق این افراد، رابطه ای مستقیم با انتخاب های هشیارانه و البته عادت های سالمشان دارد. در ادامه قصد داریم ۲۰ عادت که اشخاص عادی، به راحتی به سویشان سوق پیدا می کنند اما افراد موفق از انجامشان پرهیز می کنند را برایتان توضیح دهیم؛ با ما همراه باشید.

۱- موفقیت را با میزان پول نمی سنجند

موفق ترین افراد، موفقیت خود را با شادی خود و آرامش درونی می سنجند نه پول. داشتن امنیت مالی، باعث گشوده شدن موقعیت های شغلی جدید و کمبود استرس می گردد اما، این دسته از افراد به این درک رسیده اند که پول نمی تواند باعث خوشحالی واقعی شود.

۲- روزشان را بدون هدف و برنامه آغاز نمی کنند

نه تنها افراد موفق اهداف آینده ی دور و نزدیک خود را به شکل واضحی مشخص نموده اند، بلکه برای هر روزشان نیز برنامه ریزی دقیقی دارند تا بتوانند به هدف اصلی خود در

دراز مدت دست یابند. آنها به طور کامل از اهمیت «ساعت طلایی»، که در اصل اولین ساعت پس از بیدار شدن است، آگاهند.

۳- معتقدند نقطه تکامل نهایی برای یک پروژه، وجود ندارد

این دسته از افراد، پس از رسیدن به تکامل در هر بخشی، باز هم دست از رشد و بهبود نمی کشند. آنها دریافته اند که رسیدن به تکامل در هر کار نیست که ارزش دارد، بلکه مهم، تجربیات است که در طول انجام کار به دست می آید. از این تجربیات می توان در اهداف و پروژه های بسیار دیگری کمک گرفت.

۴- اجازه نمی دهند توسط افراد منفی نگر احاطه شوند

زمانی که در کنار افراد منفی نگر قرار بگیرید، تفکرات منفیشان به راحتی می تواند به شما نیز منتقل شود. افراد موفق به هر شکلی که شده از اشخاص منفی نگر دوری می کنند و در عوض، تلاش دارند با اشخاص مثبت اندیش معاشرت بیشتری پیدا کنند تا آنها نیز بتوانند الهام بخششان باشند.

۵- به قسمت منفی ماجرا تمرکز نمی کنند

افراد موفق اجازه نمی دهند افکار منفی باعث شکستشان شود. زمانی که با مشکلی رو به رو می گردند، با استفاده از تجربه ی خود به سرعت به بخش مثبت ماجرا اندیشیده و به خود می گویند بارها مشکلات اینچنین بسیاری را پشت سر گذاشته اند. این دسته از افراد به جای تمرکز بر مشکلاتی که شاید در میان راه پیدا شود، تمام تمرکز خویش را بر روی موفقیتشان در هر امری می گذارند.

۶- پس از شکست، آرام نمی نشینند

می دانند که شکست، راهیست که برای رسیدن به پیروزی طی می شود و به آنها همانند موقعیت هایی برای یادگیری و رشد می نگرند. آنها می دانند که هرچند بار هم که باخت

را تجربه کنند، تا زمانی که بار دیگر برخواستن و تلاش کردن را پیشه ی راه خود کنند، واقعا شکست نخورده اند.

۷- فکرشان بر روی مشکلات متمرکز نخواهد ماند

زمانی که بر روی مشکلات خود به شکل کامل تمرکز کنید، رفتارتان با استرس و ناراحتی همراه خواهد شد؛ همین موضع سبب می گردد تا مشکلات بسیار بیشتری نیز بر سر راهتان قرار گیرند. از سوی دیگر تمرکز بر راه حل ها و اقدامات، سبب می شود تا روحیه ای بهتر بیابید و افکارتان نیز به سوی مثبت شدن حرکت کنند. افراد موفق بیش از حد به مشکلات تمرکز نمی کنند و در عوض، پس از تحلیل اوضاع، سریعاً از مشکلات دور می شوند.

۸- برایشان مهم نیست دیگران چگونه در موردشان فکر می کنند

افراد موفق می دانند که قضاوت و نوع تفکر دیگران در مورد آنها، ارزشی ندارد و فکر کردن در مورد آن، صرفاً باعث رنجش می گردد؛ وقتی فردی در مورد زندگی شخصی شما اظهار نظر می کند، آن نظر صرفاً زمانی ارزش دارد که خودتان نیز با آن موافق باشید.

۹- بهانه نمی آورند

افراد موفق فعال هستند و در نتیجه، کارهایشان را نیز به موقع انجام می دهند. زمانی هم که مرتکب خطا شوند، به شکل کامل مسئولیت آن را بر عهده می گیرند. آنها تمایل دارند وظایف روزانه و کلی خود را به شکل صحیح به سرانجام رسانند.

۱۰- موفقیت دیگران، باعث برانگیخته شدن حسادتشان نمی گردد

این دسته از افراد معتقد هستند که موفقیت برای همه و به اندازه کافی وجود دارد تا بتوانند آن را کسب کنند. می دانند که هر چقدر افراد خوشحال و موفق تر در این کره

خاکی وجود داشته باشند، زندگی بهتر خواهد شد. اگر شخص دیگری قادر به انجام کاری شود که آنها توانسته اند انجام دهند، به جای حسادت، از وی قدردانی می کنند.

۱۱- عزیزان خود را فراموش نمی کنند

می دانند که کار، بسیار مهم است اما هیچگاه حاضر نیستند خانواده و عزیزان خود را فدای کارشان کنند.

۱۲- قدرت سرگرمی و خوشحالی را دست کم نمی گیرند

فایده همه ی فشارهای کاری چیست زمانی که فقط احساس ناامیدی و خستگی در ما موج زند؟ افراد موفق می دانند چطور آرامش داشته و به سرگرمی هایشان بپردازند. آنها می دانند با استراحت، باتری های خود را برای به سرانجام رساندن پروژه هایشان شارژ کرده اند.

۱۳- در مورد سلامتیشان غفلت نمی کنند

با سلامتی، می توان از لحظات زندگی لذت برد؛ افراد موفق می دانند که اگر به شکل فیزیکی، روحی و احساسی سالم نباشند، نمی توانند به اهدافشان نزدیک شوند.

۱۴- اهداف نامعین تعریف نمی کنند

اهدافی که افراد موفق برای خود تعریف می کنند، قابل اندازه گیری و مشخص هستند. می دانند دقیقاً چه می خواهند و چه زمانی به آن خواهند رسید. داشتن هدفی مشخص، باعث می گردد بدانید چقدر از راه را طی کرده اید و تا رسیدن به مقصودتان چقدر باقی مانده است؛ از همین رو، دیگر از خود نمی پرسید «پس چه زمانی نتیجه خواهم گرفت؟»

۱۵- با بی ارادگی تصمیم نمی گیرند

افراد موفق، مشخص می کنند که چه می خواهند، سپس، موتور خود را روشن کرده و به سویش می تازند. زمانی که تصمیمشان قطعی شد، دست به انجام هر کاری می زنند تا

آن خواسته را به سرانجام رسانند. داشتن این عادت به هر فردی کمک خواهد کرد تا بتوانند اعتماد به نفس بسیار بالایی داشته باشد.

۱۶- اجازه نمی دهند قربانی شوند

زمانی که تصمیم گیری های ضعیف دیگران، بر کار آنها نیز تاثیر مخرب داشته باشد، اجازه نمی دهند تفکرات منفی آنها را احاطه کنند؛ در عوض، با بخشش، خود را به آرامش می رسانند. آرامش درونی و خوشنودی، برایشان بالاترین اهمیت را دارد.

۱۷- در گذشته زندگی نمی کنند

آنها درک می کنند که گذشته، تمام شده و دیگر آن لحظه وجود ندارد. اگر تمرکز انسان بر روی اتفاقات گذشته باقی بماند، مشرف به اتفاقات زمان حال نخواهد بود. اگر در گذشته آسیب دیده اید، تلاش کنید به یاد داشته باشید که حال، زمان دیگریست و می توانید تمرکز خود را بر روی رشدتان بگذارید.

۱۸- در برابر تغییر مقاومت نمی کنند

برنامه ریزی، استراتژی و تاکتیک ها عوض می شوند؛ به جای ناامید و ناراحت شدن، افراد موفق سریعاً خود را با وضعیت موجود هماهنگ می کنند زیرا رسیدن به اهدافشان برای آنها مهم تر از هر چیز دیگریست.

۱۹- یادگیری برای آنها متوقف نمی شود

افراد موفق، برای خود مربی و یا رهنماهایی دارند که در زمان به چالش کشیده شدن، به سراغشان می روند. آنها همواره در حال یادگیری هستند و برای بهبود شیوه ی زندگی خود، تلاش می کنند.

۲۰- روز خود را بدون شکر گذاری به پایان نمی برند

افراد موفق همواره برای نعمت های کوچک و بزرگ در زندگیشان، سپاسگذار هستند. پیش از خواب، تفکر در مورد همه موارد مثبتی که در زندگی وجود دارند، باعث داشتن ذهنی مثبت نگر و افزایش انگیزه خواهد شد.



برای موفقیت، بهانه بی بهانه

ما در **عصر طلایی بشر** زندگی می کنیم . در هیچ برهه ای از زمان مانند امروز، برای رسیدن به آنچه که توانایی اش را دارید فرصت و امکانات وجود نداشته است . شما می توانید بقیه ی عمرتان را با استفاده از این مقاله ، به موفقیت و خوشبختی بیشتر دست یابید . این مقاله ، ۱۲ ایده ی اصلی را به شما پیشنهاد می کند :

۱- تفکر خود را تغییر دهید . طرز فکر شما درباره ی خودتان ، توانایی هایتان و استعدادتان، تعیین کننده ی آنچه که امروز

هستید و آنچه که در آینده خواهید بود می باشد . خوشبختانه ، **خودپنداری شما اکتسابی است** . یعنی با کنترل کامل واژه ها ، تصاویر و ایده هایی که وارد ذهن تان می شوند ، می توانید کنترل کامل آینده ی خود را در دست بگیرید .

۲- زندگی تان را تغییر دهید . شما به عنوان یک استعداد محض ، با توانایی های نامحدود در زمینه های بسیاری به این دنیا پا می گذارید . گاهی با یاد آوری نتایج مخرب دوران کودکی ، می توانید سهوا ترس از شکست ، ضرر و طرد شدن را در خود ایجاد کنید . بهتر است با خلاص شدن از این هیجانات منفی ، انرژی ذخیره شده ی خود را آزاد می کنید و زندگی تان را تغییر می دهید .

۳- آرزوهای بزرگ داشته باشید . نقطه ی شروع زندگی واقعی که برای شما امکان



پذیر است ، ایجاد تصویر هیجان انگیزی از زندگی آینده است . فرض کنید در زندگی شخصی ، مادی و خانوادگی ، می توانستید همانی باشید که می خواستید . بنابراین اهداف تان را به طور واضح بر روی کاغذ بیاورید . سپس پشت آن ، طرح هایتان را برای رسیدن به آن

اهداف به طور مفصل و جزء به جزء بنویسید تا رویاهایتان را به واقعیت تبدیل کنید .

۴- تصمیم بگیرید که خودکفا شوید . همین امروز تصمیم بگیرید که کنترل کامل

زندگی مالی خود را در دست بگیرید . شروع به انجام کارهایی بکنید که دیگران برای این که به لحاظ مالی مستقل شوند همان کارها را انجام دادند و درست از همان جایی شروع کردند که شما امروز ایستاده اید . دقیقا تعیین کنید که چقدر می خواهید پول در بیاورید ، آن را نگه دارید ؛ این مقادیر را برای خود به عنوان هدف تعیین کنید و تمام مدت به آنها فکر کنید . هر کاری که دیگران انجام داده اند شما نیز می توانید انجام بدهید . مطمئن باشید که با کار بیشتر ، می توانید سود بیشتری را نصیب خود کنید . پس نترسید و شروع کنید !

۵- مسئولیت زندگی خود را برعهده بگیرید . همین امروز تصمیم بگیرید که

مسئولیت زندگی خود را ۱۰۰ درصد قبول کنید ، بدون این که به خاطر هر اتفاقی که می افتد کسی را سرزنش کنید یا عذر و بهانه ای بیاورید . از نیروی شخصی خود برای کنترل افکار ، گفته ها و اعمالتان استفاده کنید . خودتان سرنوشت تان را رقم بزنید .

۶- **به بهترین تعهد بدهید.** بزرگترین پاداش ها و بیشترین احساس رضایت ، نصیب آنهایی می شود که در کاری که انجام می دهند بهترین هستند . تصمیم بگیرید که در زمینه ی کاری خود به ۱۰ درصد افرادی که در اوج هستند پیوندید . عملکرد برتر را به عنوان هدف خود تعیین کنید ، برنامه ریزی کنید ، بعد هر روز برای بهتر شدن تلاش کنید .

۷- **اطرافیان را مهم بشمارید.** کیفیت و کمیت روابط شما بیشتر از سایر عوامل بر روی موفقیت و سعادت شما تأثیر خواهد گذاشت . زندگی تان را بر اساس ایجاد و حفظ روابطی با کیفیت بالا و اعتماد بالای طرفین نسبت به یکدیگر سازمان بدهید . برای این که دامنه ی ارتباطات خود را وسیع تر کنید ، مرتباً شبکه سازی کنید . با کسانی که هدف شان مثبت بودن و رسیدن به موفقیت است ، گروه "**مغز متفکر**" تشکیل دهید .

۸- **مانند یک نابغه فکر کنید.** وجود شما از یک مغز و بدنی که آن را حمل می کند تشکیل یافته است . شما همانی نیستید که فکر می کنید هستید ؟ بلکه شما ، نتیجه ی تفکر خود هستید . شما قادر هستید تا بهتر و موثرتر از قبل فکر کنید . وقتی مانند موفق ترین و زیرک ترین افراد فکر کنید ، به زودی نتایجی را خواهید گرفت که آنها گرفتند .

۹- **نیروی درونی خود را آزاد سازید.** امروزه ایده ها ، اصلی ترین منبع موفقیت هستند . برای کمک به خودتان در رسیدن به اهداف تان ، هر چقدر ایده های بیشتری داشته باشید ، در زمان مناسبی ، ایده ی مناسبی نیز به ذهنتان خطور خواهد کرد . توانایی شما برای ارائه ایده های جدید نامحدود است . بنابراین آینده تان نیز نامحدود است .

۱۰- آینده ی خود را بسازید . داشتن توانایی برای نگاه به آینده و برداشتن گام هایی که آینده ای را که آرزویش را دارید تضمین کند ، یک روش ضروری فکر کردن است که در طول تاریخ ، اکثر افراد موفق آن را پیشه ی خود ساخته اند . موثرترین افراد از قبل برای زندگی خود به دقت برنامه ریزی می کنند و حداکثر تلاش خود را می کنند تا هر اتفاق بدی را پیش بینی کنند . در نتیجه ، بهتر از اطرافیان خود فکر می کنند و تصمیم می گیرند .

۱۱- درستی و دلیری . وقتی زندگی تان را بر اساس دو ویژگی راستی و درستی و جرأت و دلیری سازمان می دهید، تمام درها به رویتان باز می شوند و حقیقتا شخص خوشبختی می شوید . در نتیجه ، می توانید با داشتن یک زندگی صادقانه ، شهامت و جرات پیدا کنید و تفکر و زندگی تان را تغییر می دهید.

۱۲- هیچ محدودیتی وجود ندارد . هیچ محدودیت واقعی درباره ی آنچه که می توانید باشید ، وجود ندارد ؛ مگر این که خودتان این محدودیت ها را ایجاد کنید . شما فرد کاملا خوب و بی نهایت با استعدادی هستید . چیزهای مهمی در زندگی وجود دارد که اگر شدیداً طالب آن باشید و برای رسیدن به آن وقت زیادی بگذارید و تلاش بی اندازه ای بکنید ، قطعاً به آنها می رسید .

کلید موفقیت این است : با توکل به خدای متعال ، همین امروز شروع کنید، و هرگز آن را رها نکنید !

اگر موفقیت می خواهید، این ۱۰ بهانه را کنار بگذارید



بهانه بی بهانه! هیچ کس با این بهانه‌ها به جایی نرسیده. آدم‌های موفق با بهانه میانه خوبی ندارند. گاه، حتی اگر این بهانه‌ها موجه به نظر می‌رسند نیز نباید به آن‌ها متوسل شویم. ما همیشه باید راهی پیدا کنیم که کارها را بهتر انجام بدهیم. بسیاری از بهانه‌هایی که ما به آن‌ها متوسل می‌شویم، در حقیقت دروغ‌هایی بیش نیستند.

۱. « امکان ندارد »

چرا فکری کنید امکان ندارد؟ اگر کاری تا به حال انجام نشده، مفهومی این نیست که اصلاً امکان پذیر نیست. دروغی مثل این، باعث می‌شود که ذهن ما از چشم‌انداز جامع و امکاناتی که برای به وجود آوردن موفقیت در زندگی داریم منحرف شود، به ویژه هر چه را که در اطرافمان می‌بینیم یادآور شکست باشد. بساط این بهانه را جمع کنیم و به امکاناتی فکر کنیم که برای موفقیت در اختیار داریم.

۲. «بدون یک مدرک دانشگاهی من کارهای نیستم»

این بهانه خیلی واهی است. چرا با بهانه‌ای که هیچ فایده‌ای برای ما ندارد وقت‌مان را تلف کنیم در حالی که می‌دانیم که بدون یک مدرک دانشگاهی هم می‌شود موفق شد. بسیاری از مردم در جامعه خودمان از هیچ شروع کردند و موفق شدند بدون آن که حتی یک روز سر کلاس هیچ دانشگاهی نشسته باشند.

۳. «برای این کار به اندازه کافی خوب نیستم»



شاید فکر کنید که شما مشکل خاص فیزیکی و مالی و ... دارید که به شما اجازه نمی‌دهد که به رویاهایتان جامعه عمل بپوشانید.

واقعیت این است که در ابتدای کار هیچ کس به اندازه کافی خوب نیست؛ تمرین و مهارت زیادی می‌خواهد که در نهایت به موفقیت برسیم. این که ما امتیاز خاصی نداریم خودش می‌تواند دلیل و انگیزه مناسبی برای شروع باشد.

۴. «به اندازه کافی پول برای این کار ندارم»

به جای آنکه بنشینیم و غصه بخوریم که پول مشکل ماست، بهتر است کاری بکنیم و یا سرویسی ارائه بدهیم که پول مورد نیاز برای به متحقق کردن رویاهامان را در بیاوریم. نداشتن پول یک مشکل و مساله نیست، دروغی است که به خودمان می‌گوییم تا نقش قربانی را بازی کنیم.

۵. «مردم چی فکر می کنند اگر من این کار را بکنم»



واقعیت این است که کسی نگران و یا مواظب شما نیست. هر کس آن قدر در دنیای خودش غرق است و با مشکلات خودش گرفتار که احتمالاً شما دورترین موضوعی هستید که بخواید به آن

توجه کند. حتی اگر توجهی هم به شما بکنند گذرا است. بهتر است تمرکزمان را بر راه حل های دائمی برای مشکلاتمان بگذاریم تا این که بنشینیم و فکر کنیم مردم در باره ما چی فکر می کنند.

۶. «من خودم را می شناسم، من نمی توانم تغییر کنم»

نمی توانید تغییر کنید؟ چرا؟ تغییر یک اصل اساسی در زندگی انسان است. آدم ها به وجود آمده اند تا با شرایط سخت سازگار شوند و زنده بمانند. اگر آنقدر جزمی باشیم و در برابر تحولات تغییرناپذیر، دیر یا زود توسط همین تحولات به خاکستر تبدیل می شویم.



۷. «سنم برای این کارها خیلی بالاست»

این حرف معنایی ندارد و سن مفهومی بسیار بیشتر از یک عدد است. پيله قدیمی مسن

بودن را که دور خودتان تنیده‌اید، پاره کنید و کاری را شروع کنید که باید انجامش بدهید. کلنل سندرز کی اف سی را در ۶۲ سالگی تاسیس کرد. چرا در مورد سن‌تان بهانه می‌تراشید. اگر منتظر هستید که کسی به شما مدالی بدهد و یا یک شرکت، برای این که کارت‌تان را شروع کنید، برای‌تان خبر بد دارم: کسی نخواهد آمد.

۸. «روزی که شانس را تقسیم می‌کردند، من غایب بودم»

من بدشانس هستم. این هم یکی از آن بهانه‌هایی است که خیلی طرفدار دارد. اصلاً مگر نام بعضی آدم‌ها مترادف شانس است؟ انتخاب‌هایی که شما در زندگی انجام می‌دهید تعیین می‌کند که بخت و اقبال با شما یار است یا نه. موفقیت یک چیز بخت و اقبالی نیست. شما بدستش می‌آورید. بخت وقتی به سرغ شما می‌آید که شما پیشاپیش به جستجویش رفته باشید.

۹. «بعد از ازدواج این کار را می‌کنم»

معنی این حرف این است که شما بعد از ازدواج هم به سراغ این کار نخواهید رفت. ازدواج نقطه عطفی در زندگی ما به حساب می‌آید اما ربطی به میزان موفقیت و یا شکست ما ندارد. شاید به دنبال یک مرد و یا زن پولدار هستید، اما تبدیل شدن شما به یک آدم شاد خیلی به این موضوع بستگی ندارد. بهتر است که چشم‌نداز بزرگ زندگی خودتان را پیش چشم داشته باشید و بهتر است که اعتبارتان را افزایش دهید تا ازدواج کنید به جای آن که ازدواج کنید تا اعتبارتان افزایش یابد.

۱۰. «من خیلی گرفتارم»

هیچ کس خیلی گرفتار نیست. به جای شکایت کردن از این که خیلی شلوغ و گرفتار هستید، بهتر است اولویت‌های خودتان را دوباره تعریف کنید. ما باید زمان‌مان را برای هدف‌ها و کارهای مهم باز کنیم. نه این که تا می‌توانیم برای خودمان کار بتراشیم و خودمان را مشغول کنیم. مشغول بودم مهم نیست، مهم این است که، در جهت هدف‌ها و آرمان‌های‌مان قدم برداریم.

یک برداشت



اجازه بدهید این یادداشت را با شماره پنجم شروع کنم. «مردم چی فکر می کنند.» بسیاری از ما، در تمام طول روز و البته بخشی از شب که بیداریم، شاید هم در خواب! به این فکر می کنیم که مردم در باره ما چی فکر می کنند. گویی ما مرکز ثقل دنیا

هستیم و تمام مردم دنیا آن چنان بیکار که محو کارهای ما هستند. بسیاری از ما اگر حتی سر سوزنی احتمال بدهیم که دیگران در فلان مورد از ما راضی نیستند، دمار از روزگار خود در می آوریم. بدترین دشنام ها و بزرگ ترین توهین ها را نثار خودمان می کنیم که چرا چنان رفتار نکردیم و بدتر از آن چرا چنان نبودیم که دیگران از ما راضی باشند. و متأسفانه، در جامعه ما، این مورد چنان رواج دارد و چنان در تار و پود شخصیت انسان ها تنیده شده است که به آن افتخار می کنند و از آن برای خود فضیلتی می سازند.

این چنین بها دادن به دیگران، روی دیگر سکه خوار شمردن خویشان است. متأسفانه اغلب ما در کودکی و پس از آن، یاد نمی گیریم که خودمان را به عنوان یک انسان دوست داشته باشیم. ضعف ما در کودکی، که در آن شرایط کاملاً طبیعی است، متأسفانه در بزرگسالی نیز ما را رها نمی کند و همچنان در پی دریافت تایید از دیگران هستیم. اگر در کودکی این پدر و مادر هستند که **منبع تایید** ما هستند، در بزرگسالی، همیشه یافت می شوند دیگرانی که جای پدر و مادر را پر کنند و تبدیل به منابع تایید ما شوند.

شاید ذکر این نکته خالی از فایده نباشد که منظور من از دیگران، حکمی کلی مبنی بر تمام آدم‌ها نیست. این بسیار طبیعی است که برخی از مردم باید برای ما مهم باشند. گذشته از نزدیکان و دوستان، حتی دورترانی هم هستند که نقشی مهم در زندگی ما بازی می‌کنند. بیا ببینیم فرض کنیم که شما یک کارآفرین جوان هستید که کسب و کار کوچکی برای خود به راه انداخته‌اید. آیا نظر مشتریان تان نباید برای شما مهم باشد؟ شکی نیست که باید مهم باشد. اما نظر آن‌ها درباره چه؟ درباره محصول و کسب و کارتان و یا درباره خودتان؟ متاسفانه بسیاری از ما کوچک‌ترین نظر انتقادی در مورد محصول مان و یا حتی رفتارمان را با خودمان و شخصیت مان یکی می‌گیریم که در نتیجه این اشتباه، دچار **واگویه‌های ذهنی** می‌شویم و تمام وقت مان صرف جواب دادن به این آدم‌ها در ذهن مان می‌شود. بدیهی است که این وضعیت در نهایت به چیزی منجر می‌شود که در روان‌شناسی به آن **وسواس فکری** گفته می‌شود. یعنی فکر و یا به عبارت بهتر واگویه‌ای که به طور مداوم به ذهن ما هجوم می‌آورد و ما قادر نیستیم برای مدتی طولانی آن را از ذهن مان بیرون برانیم. این نوع از وسواس، مانند همه وسواس‌های دیگر دو مشخصه **تکرار** و **اجبار** را در خود دارد. با وجود چنین وسواس‌هایی، ذهن ما فضای کافی را برای نوآوری و خلاقیت و در نهایت موفقیت نخواهد داشت.

یک درخواست

دفعه دیگر وقتی از گفته کسی دلگیر می‌شویم، در خلوت خود کمی فکر کنیم. چرا چنین آشفته شده‌ایم؟ آیا آن شخص اساساً انسان مهمی در زندگی ما بوده است که بخواهیم برایش چنین اهمیتی قائل شویم؟ اگر بوده است آیا گفته او رفتار ما را هدف گرفته است و یا شخصیت ما را؟ اگر هم چندان مهم نبوده است، چرا چنین آشفته شده‌ایم؟

پاسخ به این سوالات و تجزیه و تحلیل آن‌ها می‌تواند ما را از شر بسیاری از واگویه‌های درونی و حال بد ناشی از آن برهاند.

۱۰ راه برای تغییر طرز تفکر و دگرگون کردن زندگی

نگرش ما به زندگی یعنی همه چیز! چند روز پیش تبلیغی در مورد افسردگی در تلویزیون دیدم که افراد را به "تغییر طرز تفکر" تشویق می کرد. واقعاً آفرین به همچنین تبلیغاتی که هوشیاری ایجاد میکند. برای دست یافتن به قانون جاذبه در زندگی—یعنی جذب کردن بیشتر چیزهایی که در زندگی می خواهیم به سمت خود، و تبدیل منفی ها به مثبت—باید طرز تفکرمان را تغییر دهید و یک نگرش جدید به زندگی پیدا کنیم.

سالها پیش مربی اخلاقم در مورد تغییر دیدگاه به روشی بسیار ساده صحبت می کرد. از طریق تصاویر و احساسات. او به من نشان داد که چطور حرکت دادن یک پا به سمت راست یا چپ یا جلو و عقب، دیدگاه شما را نسبت به صحنه ای که مقابلتان قرار دارد تغییر می دهد. وقتی از زاویه ای متفاوت به دنیا و آدم ها درون آن نگاه می کنید، آن را متفاوت خواهید دید و متفاوت در مورد آن فکر خواهید کرد. تغییر دیدگاه، تغییر زاویه دیدی که با آن به خودتان و دنیایتان نگاه می کنید، در چیزهایی که می بینید و واکنشی که به آنها می دهید، تاثیر می گذارد.

من خیلی از مراجعینم را در این چند سال به تغییر طرز تفکر و دیدگاهشان تشویق کرده ام و خیلی از آنها موفق شدند با این روش به چیزهایی که در زندگی می خواستند—پول بیشتر، خرید یک ماشین نو، عشق و ...—برسند. به همین خاطر تصمیم گرفتم این ۱۰ نکته برای تغییر رویکرد به زندگی را به چاپ برسانم.

۱. یک مسیر جدید انتخاب کنید. به دنبال یک راه جدید برای رسیدن به مقصدتان باشید. برای رفتن سر کار چه پیاده از پارک رد می شوید یا با اتوبوس می روید، سعی کنید یک مسیر جدید برای خود انتخاب کنید که به شما ایده ها و بینش تازه ای نسبت به محیطتان بدهد.

۲. نقش دیگران را بازی کنید. برای لحظه ای هم که شده افکار و نظرات خود را کنار بگذارید و با چشمان یک نفر دیگر به یک موقعیت یکسان نگاه کنید. سعی کنید همان چیزی که آنها می بینند و حس می کنند را ببینید و حس کنید. مهم نیست که در حال دعوا کردن، نگاه کردن به یک مشکل یا سوال باشید، از دیدگاه یک فرد دیگر مطمئناً به درک بیشتری دست خواهید یافت.

۳. افکار و قضاوت های غیر دوستانه و باورهای محدود کننده خود را بشناسید— "من خیلی چاقم"، "من نمی تونم..."، "اون خیلی خوشگله و من اصلاً به نظرش نمیام"، "اون دمدمی مزاجه"، و...—این الگوهای فکری منفی را تغییر داده و به مثبت تبدیل کنید: "من هر روز و هر روز خوشگلتر میشم"، "من می تونم...خواستن توانستن است"، "اون خیلی دوست داشتنی است، دلم می خواد باهاش آشنا بشم"، "آدم جالبی به نظر می رسه" و ... شگفت انگیز است که چطور تغییر افکار منفی به مثبت باعث می شود مثبت های بیشتری را در زندگی به سمت خود جذب کنید.

۴. چیزهای کهنه را از بین ببرید. با یک خانه تکانی درست و حسابی منزل، جا برای انرژی و ایده های جدید باز کنید. خانه تکانی فضاها را فیزیکی به ما کمک می کند خانه تکانی فکر و دلمان را هم شروع کنیم. درست همانطور که گاهی خودمان را زیر اشیاء کهنه و قدیمی که دیگر هیچ نیازی به آنها نداریم دفن می کنیم، ممکن است روحمان را هم زیر افکار و احساسات کهنه و به درد نخور دفن کنیم.

۵. برنامه روزانه زندگیتان را تغییر دهید. اولویت هایتان را ارزیابی کنید، ببینید چه چیزهای بیشترین اهمیت را در زندگیتان دارند، و بعد برنامه روزانه تان را برای تمرکز بیشتر روی اولویت هایتان تغییر دهید. مثلاً یکی از مراجعین من که خانمی مطلقه و صاحب سه فرزند است که برای نگهداری از آنها مجبور است سخت کار کند. او مادری

بسیار دوست داشتنی با مهارت ها عالی و یک شغل بسیار خوب است که می تواند آنرا به راحتی در منزل انجام دهد. اما بعضی وقت ها من متعجب میشوم که چطور خود را درگیر کارهایی می کند که نه به پول در آوردن کمک میکند و نه هیچ ارتباطی به مراقبت او از فرزندانش دارد. این زن اگر اولویت های زندگی خود را ارزیابی کند و برنامه روزانه اش را بر طبق مسائل مهم زندگی اش — خانواده و درآمد کاری — قرار دهد، مطمئناً خیلی بیشتر می تواند در جهت اهدافش پیش رود. دانستن اولویت های زندگی تان به شما کمک می کند طرز تفکر تان نسبت به استفاده از منابع تان، مثل زمان، تغییر کند.

۶. به زبان تان دقت کنید. کلماتی که استفاده می کنید، نحوه بیان افکار و احساسات تان را تغییر دهید و آنوقت خواهید دید که انرژی پیرامون تان تغییر می کند. اگر من از یک جمله منفی مثل "تو نمیتونی اینکار را انجام بدی چو خطر داره" استفاده کنم، این احتمال وجود دارد که فرد با من لج کرده و برای ثابت کردن بی خطر بودن آن کار به من، به انجام آن مبادرت ورزد. اما اگر به جای آن جمله از جمله "چطوری می خواهی خطرات اینکار را از بین ببری چون یک کم خطرناک به نظر میاد" استفاده کنم، فرد خیلی بیشتر در مورد آن فکر خواهد کرد و بیفکرانه آن را انجام نمی دهد. زبان ابزار بسیار نیرومندی در تغییر نحوه فکر کردن ما و همچنین واکنش دیگران به ماست.

۷. انتخاب کنید که شاد باشید. خودتان منبع شادی خودتان باشید و از دیگران انتظار نداشته باشید که خوشحالتان کنند. افراد شاد و خوشبخت افراد شاد و موقعیت های شاد بیشتری را به سمت خود جذب می کنند. برای اینکه هر لحظه در زندگی شاد باشید باید به چیزهای مثبت و خوب زندگی و کارتان تمرکز کنید و منفی های آن را کنار بگذارید. برای بو کردن گلها وقت بگذارید و اجازه ندهید که ناامیدیها در شما رخنه کند و انرژی شما را از بین ببرد.

۸. مرتب دعا و مناجات کنید. با عبادت و مناجات از خدای خود تشکر و قدردانی کنید و خواسته های خود را از او طلب کنید. با تعمق به افکار و ایده های جدید دست پیدا کنید. عبادت و اندیشه کردن از مهمترین مسائل زندگی هستند چون ما را به خدا و به روحمان پیوند می دهند. و از طریق این ارتباطات می توانید به افکار بازتر و تازه تر دست پیدا کنیم.

۹. ساده کنید. به دنبال واضح و ساده کردن همه چیز باشید. یکی از مراجعین خیلی باهوش من مرتب در حالت آشفته به من زنگ می زند و میگوید که نمی داند برای فلان مسئله سخت و پیچیده ای که در زندگی اش افتاده چطور تصمیم بگیرد و چه بکند. اولین کاری که از او می خواهم بکند این است که اول ببیند کدامیک از مسائل واقعاً به این قضیه مربوط است، و بعد همه چیز را خیلی "ساده" برای من توضیح دهد. طی چند دقیقه خودش می بیند که خیلی چیزها که به نظرش به این قضیه مربوط بود اصلاً هیچ ارتباطی ندارد و کاملاً بی ربط است و می تواند راحت آنها را حذف کند. آنوقت است که می تواند خیلی راحت تر تصمیم بگیرد. ساده کردن، چه در طریقه زندگی کردنمان باشد چه در نحوه آنالیز کردن یک مشکل، دیدگاه ما را تغییر می دهد و همه چیز را روشن تر می کند.

۱۰. لبخند بزنید. لبخند زدن تاثیر فیزیکی بر مغز دارد و البته بر نحوه فکر کردنمان. یک شب که خیلی از یک مشکل خانودگی که برایم پیش آمده بود نگران و آشفته بودم به روانشناسم زنگ زدم. او چند دقیقه به حرف های من گوش داد و بعد حرفم را قطع کرد و گفت، "لبخند بزن، لبخند بزن و لبند بزن، چه الان حس آن را داشته باشی یا نداشته باشی". بعد درمورد تاثیرات فیزیکی لبخند زدن برایم صحبت کرد و اینکه چطور روحیه را تقویت می کند و هورمون های شادی بخش در بدن تولید می کند و همه

اینها دیدگاه ما را در مورد مشکلمان تغییر می دهد. من امتحانش کردم. درست مثل دیوانه ها همیشه لبخند می زد، موقع شستم ظرفها، تایپ کردن پشت کامپیوتر، صحبت کردن با دوستانم، و ... و واقعاً موثر بود. مشکلات خانوادگی خودشان رفته رفته حل شدند. لبخند زدن موقع حرف زدن پشت تلفن به فرد آنطرف خط منتقل می شود، لبخند زدن حین کار باعث میشود لذت بیشتری از انجام آنکار ببرید و همه اینها در دیدگاه شما نسبت به خودتان و دنیای اطرافتان تغییر ایجاد میکند.

برای ایجاد تغییر در نحوه فکر کردنمان، باید به خودمان و دنیای اطرافمان از یک زاویه دیگر نگاه کنیم و دیدگاهمان را تغییر دهیم. به جای اینکه در پاسخ به یک سوال همان مسیر قدیمی را برای رسیدن به نتیجه انتخاب کنید، از یک زاویه جدید به آن سوال



نگاه کنید و از یک راه دیگر به نتیجه برسید. اینها راه های خوبی برای کمک به تغییر دیدگاهتان در زندگی بود. هر بار که یک راه تازه را برای رسیدن سر کار انتخاب می کنید، به مغزتان هم آموزش می دهید که یک راه جدید برای حل یک مشکل انتخاب کند. و وقتی فکرتان را تغییر دادید، دنیایتان تغییر خواهد کرد.

محمد نظری گندشمین

داستان ۱۰ فرد موفق که با سخت کوشی به موفقیت رسیدند

افراد موفق در هر عرصه و حوزه ای که باشند، اغلب وقتی راجع به راز و رمز موفقیتشان از آنها سوال می کنید، از تلاش و پشتکار خود به نیکی یاد می کنند و به نوعی موفقیتشان را مدیون این پشتکار و پیگیری می دانند. شاید برای خیلی ها باور کردنی نباشد که افراد موفق و ستارگانی چون مایکل جردن، تیم کوک، ماریا میر و امثال آنها چه مراحل را طی کرده اند که به اینجا رسیده اند و حالا از آنها به نیکی یاد می شود. آنچه مسلم است اینکه این افراد سختی های زیادی را متحمل شده اند تا جایگاه فعلی شان را به دست آورند:

۱- مایکل جردن

کمتر کسی است که اهل ورزش و به ویژه **بسکتبال** باشد و نام مایکل جردن ستاره لیگ حرفه ای بسکتبال آمریکا را نشنیده باشد. او اما به این سادگی ها به جایگاه امروز نرسیده است. زمانی که مایکل به تازگی وارد لیگ حرفه ای شده بود، کیفیت پرتاب



هایش چندان جالب نبود، اما او برای برطرف کردن این مشکل دست روی دست گذاشت و در فصل تعطیلات لیگ روزانه صدها پرتاب انجام می داد تا بالاخره توانست به جایگاه ایده آل و مورد نظرش برسد.



۲- هوارد شولتز

مدیر عامل استارباکس هم تلاش زیادی کرده که استارباکس به بزرگترین کافی شاپ زنجیره ای در سراسر جهان تبدیل شود. او از آن جمله مدیرانی نبود که ستاره سهیل باشند و اصولاً و

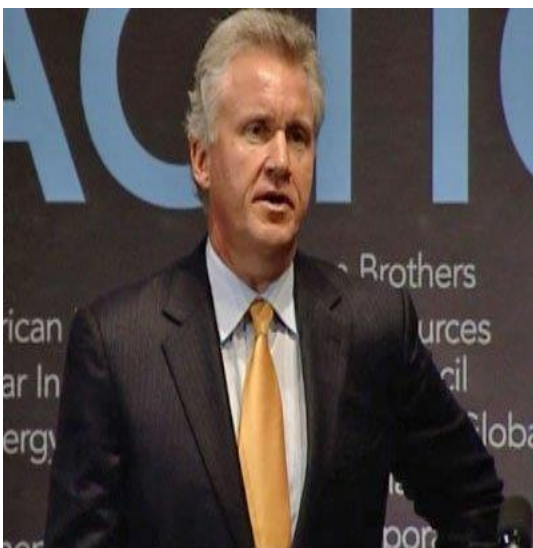
اساساً نتوان آنها را پیدا کرد، بلکه برعکس ساعت ۶ صبح سر کارش حاضر می شود تا ۷ شب هم به کار ادامه می دهد. همین پیگیری ها امروز استارباکس را به این جایگاه رسانده است.



۳- مارک کوبان

مالک تیم بستکتبال دالاس ماوریکز آمریکا از همان دوران کودکی به این فکر می کرد که روزی آنقدر پول داشته باشد که روی مبل لم

داده، پایش را روی پای دیگران بگذارد و از زندگی لذت ببرد. **او که در کودکی کیسه زباله می فروخت**، پس از اینکه در ابتدا وارد عرصه تکنولوژی شد، کم کم به بسکتبال، رشته مورد علاقه اش روی آورد و حالا صاحب تیم دالاس ماوریکز است.



۴- جفری ایملت

مدیرعامل جنرال الکتریک هم دست کمی از سایر همتایانش ندارد و **۱۰۰ ساعت کار کردن در هفته به مدت ۲۴ سال** او را به این جایگاه رسانده است. او همواره سعی کرده است تا با چالش های پیش رویش در بیزینس به درستی برخورد کند و با وقت گذاشتن روی آنها راه چاره را پیدا کند.



۵- تیم کوک

نشستن روی صندلی استیو جابز فقید کاری است که از هر کسی بر نمی آید، اگرچه در طول دقیقا یک سالی که از مرگ مدیرعامل پیشین اپل می گذرد، این شرکت اقتدار زمان جابز را نداشته است، اما این دلیل بر بی کفایتی امثال

کوک نیست. او از وقتی مدیرعامل اپل شده، راس ساعت ۴:۳۰ صبح برای کارمندان ایمیل ارسال می کند. وی همچنین اولین کسی است که پا به شرکت می گذارد و آخرین کسی است که آنجا را ترک می کند.

۶- کارلوس گوسن

گوسن مالک دومین شرکت بزرگ خودروسازی در دنیاست و طبیعتا تفاوت هایی با دیگران دارد که بر این مسند تکیه زده است. او در طول هفته ۶۵ ساعت کار می کند و



هر ماه ۴۸ ساعت را در حال پرواز و بر فراز آسمان است. او طی یک ماه اندیشه ای را شرکتش پیاده کرد که باعث صرفه جویی در این شرکت شد، اندیشه ای که از نظر خیلی ها جامه عمل پوشاندن به آن امری غیرممکن بود.



۷- ونوسی و سرنا ویلیامز

خواهران ویلیامز که تنیس زنان دنیا را به تسخیر خود در آورده اند، بیشترین وقت از عمر خود را دز زمین **تنیس** گذرانده اند. آنها در اوج جوانی و روزهایی که باید مثل همسالان خود بیش از هر چیز فکر تفریح باشند، هر روز

راس ساعت ۶ صبح از خواب بیدار شده و عازم زمین تنیس می شده اند. بعد از مدرسه هم تنیس مهمترین فعالیت روزانه این دو خواهر بود.

۸- ماریسا مایر

مدیرعامل جدید یاهو را بیش از هر چیز با برنامه ریزی ها و استقامتش می شناسند. او



زمانی که در گوگل بود، **۱۳۰ ساعت از کل ۱۶۸ ساعت هفته را در محل کار سپری می کرد و حتی گاهی پشت میزش می خوابید!** حتی کسانی که از او انتقاد می کنند، اذعان دارند که او **۲۴ ساعت شبانه روز و هفت روز هفته را کار می کند.**

۹- کوبه بر ایانت



ستاره تیم بسکتبال لس آنجلس لیکیرز هم از جمله کسانی است که به معنای واقعی کلمه نشان داد **در ناامیدی بسی امید است**. پس از اینکه یکی از انگشت هایش شکست و از حالت طبیعی خارج

شد، به جای کنار گذاشتن بسکتبال و خانه نشینی، تکنیک پرتاب ها و شوت هایش را کاملا عوض کرد و مطابق با شرایط جسمی اش توانست تکنیک نویی را برای اینکار ایجاد کند.

۱۰- ایندرا نویی

خانم نویی که حالا قدرتمندترین زن در عرصه تجارت محسوب می شود و برند شرکتش هم ارزشمندترین برند در سراسر دنیاست، روزگاری که در حال تحصیل بود، کار خود را



از ساعت ۵:۳۰ صبح به عنوان **منشی** آغاز می کرد تا بتواند خرج خودش را بدهد. او حالا هم دست از کار نکشیده و ساعت ۷ صبح سر کارش حاضر می شود و کمتر پیش می آید که زودتر از ۸ شب محل کارش را ترک کند.

بعد از شکست بلند شویم.

هر چه اطلاعات
بیشتری داشته
باشیم، از بالاتر
نگاه می‌کنیم؛ آن‌گاه
مشکلات کوچک‌تر
به نظر می‌رسند.

محمد نظری‌گندشمن



یک **زرافه** از ارتفاع بدنیا می‌آید!!
یک **نوزاد زرافه** به محض وارد
شدن به این دنیای خاکی از ارتفاع
۳ متری به زمین می‌افتد. (ارتفاع
شکم مادر تا زمین) و معمولاً با
پشت خود فرود می‌آید. ولی پس
از چند ثانیه برمی‌گردد و پاهای
خود را در زیر شکم خود جمع می
کند. و با تکانی مایع حاصل از
زایمان را از سر و صورت خود پاک
می‌کند، و برای اولین بار دنیا را
می‌بیند. اما پس از آن **زرافه** مادر
اولین درس زندگی را به بچه خود
می‌آموزد.

او آنقدر سر خود را پایین می‌آورد تا نوزاد خود را ببیند. سپس لحظاتی منتظر می‌ماند.
و بلافاصله غیر منتظره ترین کاری را که فکرش را بکنید انجام می‌دهد. و با لگد ضربه
ای به کودک خود می‌زند به طوریکه بچه **زرافه** کمی آنطرف تر به پشت روی زمین می
افتد. و این عمل تکرار می‌شود.

تا زمانی‌که بچه **زرافه** نتواند بر روی دو پای خود بایستد فرآیند خشونت دوباره و دوباره
تکرار می‌شود. هر گاه بچه زرافه احساس خستگی کند و تنبلی کند مادر دوباره با یک
لگد او را وادار به تقلا می‌کند. تا اینکه بچه زرافه برای اولین بار سر پا بایستد. اما زرافه

مادر دوباره لگدی به کودک خود می زند! اما چرا؟ برای اینکه به خاطر داشته باشد چگونه اولین بار بلند شده است در حقیقت مادر با اینکار به نوزاد می آموزد که باید سریع بلند شود تا بتواند با گله بماند و گرنه وعده غذایی برای درندگان خواهد شد.

این حقیقت در دنیای واقعی هم نمود پیدا می کند. **اروین استون** درباره افرادی که در زمینه های مختلف موفق و سرشناس بوده اند تحقیقات جامعی کرده است. و زندگینامه افرادی مانند **میکلانژ، ون کوک، فروید، داروین و محمد نظری گندشمین** را نگاشته و نقد کرده است. او سعی کرده بین این افراد رابطه ای پیدا کند. او می گوید: «من در مورد افرادی مطلب نوشتم که در سر رویایی داشتند و آن را انجام دادند و به حقیقت رساندند. آنها تو سری خوردند، شکست خوردند، سرزنش شدند و برای سالها به جایی نرسیدند، اما بعد از هر زمین خوردنی بلند شدند و ادامه دادند. شما نمی توانید چنین افرادی را تخریب کنید یا آنها را به هم بریزید. دیگر آنکه این افراد کمترین چیز را برای خود می خواستند».

موفقیت برای افراد کم رو و خجالتی



آیا دنیای موفقیت فقط به افراد **برون گرا** اختصاص دارد؟ مطمئناً خیر. در واقع، برون گراترین افراد معمولاً در خطر عدم آگاهی از آنچه که بر اطرافیان شان می گذرد هستند. افراد برون گرا و خودخواه، به حرف های هیچ کس گوش نمی دهند مگر اینکه از آنها تعریف و تمجید کند یا ضمیرشان را ارضاء کنند. به همین خاطر **احتمال موفقیت** آنها کم است چراکه توانایی کسب علم آنها به ویژه

درمورد اطرافیانمان محدود است. واقعیت امر این است که غلبه بر کم‌رویی بسیار راحت‌تر از برون‌گرا بودن با ضمیری خودستا و گمراه است.

از طرف دیگر افراد خجالتی خیلی آرام با یک مشاهده ساده که خارج از درک فرد بروگرایی است که مسحور نفس خود می‌باشد، دستاورد شگرفی کسب می‌کند. البته در شرایط ایدآل فرد موفق باید بتواند برحسب شرایط و نیاز، هم درون‌گرا و هم برون‌گرا باشد. یک فرد برون‌گرای قدرتمند که می‌داند چه زمان باید گوش کند و چه زمان حرف بزند، و چطور از فرد ساکت کنارش چیز یاد بگیرد، در هر چه که بخواهد موفق خواهد شد. اگر کمی محبوبیت به شخصیتش اضافه کند فردی خواهد بود که نیاز به اثبات هیچ چیز ندارد چون خودبه‌خود موفقیت را به سمت خودش خواهد کشاند.

افراد **خجالتی** هم می‌توانند در زمینه موردنظرشان موفق شوند و در بسیاری زمینه‌ها از افراد برون‌گرا پیش بیفتند. اگر فردی **درون‌گرا** یا کم‌رو هستید، **به سمت موفقیت** پیش بروید درست است که **کم‌رویی و خجالتی بودن موجب عقب ماندن فرد می‌شود.** منظور من خجالتی بودن واقعی است نه کسی که فقط شخصیت آرامی دارد. اینکه کسی آرام و کم‌حرف باشد به این معنی نیست که خجالتی است. البته ممکن هم هست که اینطور باشد اما ممکن هم هست که آن فرد در حال گوش دادن یا نگاه کردن به شما باشد چون هنوز به شما یا کسی دیگر در جمع اطمینان ندارد. شاید هم فردی برون‌گرا و اجتماعی باشد اما در این جمع خاص ساکت است.

این را از تجربه شخصی‌ام می‌گویم چون خود من می‌توانم کاملاً درون‌گرا و ساکت باشم و گاهی هم اگر موقعیت اقتضاء کند برون‌گرا، اجتماعی و بسیار خوش‌مشرب شوم. در مورد من، چون آدم‌ها، طبیعت و بقیه چیزهای اطرافم را دوست دارم، دوست دارم نگاه کنم و یاد بگیرم. اما به خاطر خجالتی بودنم سالها پیش به‌عنوان مدیر پروژه انتخاب نشدم، از مسابقات ورزشی و اجتماعی باخبر نشدم و باز هم به همین دلیل نمی‌توانستم به دختر مورد علاقه‌ام نزدیک شوم.

وقتی با کسی آشنا می شدم، آنها سریع درمورد من نتیجه گیری می کردند که چون معمولاً ساکت و آرام هستم، پس فردی خجالتی. اشتباه می کردند اما ممکن است در برخی موارد هم حق با آنها باشد.

یک چیزی که از آن تجربیات یاد گرفتم این بود که آنهايي که بیشتر نگاه می کنند و گوش می دهند و کمتر حرف می زنند می توانند صاحب مقام و قدرت شوند. این یعنی حتی کسی که واقعاً خجالتی است، آنهايي که زود از خجالت قرمز می شوند و در جمع اصلاً حرف نمی زنند، می توانند در هر چه که بخواهند افرادی قدرتمند شوند. یادتان باشد، توانا بود هر که دانا بود و فرد درون گرای خجالتی خیلی بهتر از فرد برون گرا می تواند کسب علم و دانش کند.

نظر عموم است که افراد خجالتی خیلی درمورد شخصیت انسان می دانند، گرچه شهامت این را ندارند که با افراد زیادی ارتباط برقرار کنند. حتی اگر این افراد خیلی خجالتی کمی زندگی اجتماعی داشته باشند، می توانند مدیران بخش منابع انسانی و روانشناسانی فوق العاده شوند فقط به این خاطر که خیلی بهتر از افراد برون گرا می توانند انسان ها را تحلیل کنند. همچنین می توانند کارهایی را انتخاب کنند که نیاز به روابط عمومی زیاد دارد چون نیاز دارند به خودشان ثابت کنند که می توانند آن کار را انجام دهند.

افراد درون گرا می توانند توجه فوق العاده ای به یادگیری نشان دهند و چون شنونده هایی عالی هستند می توانند خیلی به دیگران کمک کنند. به مرور زمان، مردم خیلی بیشتر از افراد برون گرا که کاری نمی کنند جز خودستایی، به آنها احترام می گذارند.

تنها چیزی که این افراد به آن نیاز دارند کمی جرات و شهامت برای برداشتن قدم اول است و وقتی این قدم را برداشتند، همه دانشی که طی سالها کسب کرده اند به آنها در پیش رفتن در مسیری که انتخاب کرده اند کمک خواهد کرد.



۵ راز موفقیت که شما هم باید بدانید

هرکسی در حد خودش منحصر به فرد است و میل به دانستن راز موفقیت دارد. بعضی از مردم موفقیت خودشان را تعریف اصلی از راز موفقیت می دانند. شما برای موفقیت باید مسیری را طی کنید که ضروری است. وقتی مسیر شما مشخص شد، از آن پیروی کنید تا به **هدف** خود برسید.



۱. حالت‌ها و رفتار شخصی

واکنش‌های عاطفی، به هر حالتی که از خود ناآگاه ما سرچشمه می‌گیرد یکی از مهم‌ترین مراحل برای موفقیت است. اگر شما به خاطر اتفاقات دائمی و حتمی بخواهید در خود فروبروید، نمی‌توانید خود و یا زندگی خود را توسعه دهید و یا شیوه خود را تا به راز موفقیت برسید.

برای این کار باید اول **طرز فکر مثبت** را افزایش دهیم. چیزهای دیگر خودبه‌خود اتفاق می‌افتد. نگرش خود را در این راستا تغییر می‌دهید و نتیجه پایان کار بهتر می‌شود.

۲. عملاً راز موفقیت را جذب کنید

یکی از مهم‌ترین رازهای موفقیت این است که باور کنید آن را قبلاً انجام داده‌اید. فکری که می‌کنید در نهایت به واقعیت تبدیل می‌شود. افکار مثبت را بیشتر **جذب** کنید و ببینید به‌طور معجزه‌آسایی چطور راز موفقیت را جذب می‌کنند.

۳. تصویر خود را در چشم دیگران مجسم کنید

مربوط به خطاهای انسانی است. نه تنها ما از این مسیر پیش می‌رویم، بلکه یک قانون به نام منطق وجود دارد که ما را از بقیه متمایز می‌کند. حتی موفق‌ترین افراد هم اشتباه می‌کنند، چه بسا بیشتر از شما. به هر حال، یک چیزی وجود دارد که آن را از بقیه متمایز می‌کند؛ نگرش آن‌ها به خودشان. اینکه آن‌ها چه احساسی دارند و در مورد خودشان چه فکری می‌کنند اغلب مهم و تأثیرگذار است. بهتر است شروع کنید خود را باور کنید و در مورد خود بزرگ فکر کنید.

۴. سخت کار کنید

جدا از ثبات عاطفی و اتفاقاتی که می‌افتد، فعالیت فیزیکی ابزار دیگری برای موفقیت است. هیچ‌کس فقط با حرف زدن، رؤیابافی و خوابیدن موفق نمی‌شود. شما باید اهمیت

بلند شدن و انجام دادن آن را بدانید. ممکن است ساده به نظر برسد، ولی یک ویژگی هست که افراد موفق را از افراد غیر موفق جدا می کند.

۵. برنامه فعالیت

یکی از حیاتی ترین عناصری که در مسیر موفقیت وجود دارد این است که تمایلات و **اهداف** خود را مشخص کنید. وقتی این کار را انجام دادید، به طور خودکار و بی درنگ،



ذهن ناخودآگاه شما روش ها و کارهایی که باید انجام شود تا به آن رسید را تعبیر می کند.

افراد موفق ایده های برای شروع ندارند، اما قدم اول را

برمی دارند. آن ها یک برنامه واقعی می ریزند و شروع به آماده کردن خودشان برای مشکلات می کنند. بعضی نکاتی وجود دارد که وقتی اجرا و انجام شود، باعث بهتر شدن شما می شود.

افراد متفاوت دیدگاه های متفاوتی درباره راز موفقیت دارند. برای بعضی ممکن است یک خانه خوب باشد، یا یک وسیله خوب و یا تعادل حساب بانکی. به هر حال، برای دیگران این ها ممکن است چیزهای مادی باشند که برای آن ها اهمیتی ندارند. جدا از دیدگاه های متفاوت در این بحث، مهم است که در مورد احساس خود جستجو کنید که کارایی شما را به عنوان یک شخصی که افکار مثبت دارد بالا می برد.

این قوانین موفقیت شما را به خواسته‌هایتان می‌رساند



هیچ کس کامیاب و پیروز به دنیا نمی‌آید، اما هرکسی توانایی و قابلیت تبدیل شدن به یک فرد موفق را دارد. به قول **ویل اسمیت**، «عظمت یا سرافرازی، یک ویژگی شگفت‌انگیز، مرموز و مسحورکننده‌ی الهی نیست که تنها افراد خاصی از آن برخوردار باشند، بلکه چیزی است که درون همه‌ی ما وجود دارد!» هرچند مسیر **موفقیت** از راه‌های گوناگونی می‌گذرد اما به نظر می‌رسد چندین نکته‌ی راهگشا و بنیادی برای پیمودن این مسیر وجود دارد. برای دستیابی به بزرگی و شکوه نهفته در وجودتان، بد نیست **سخن بزرگان درباره موفقیت** را مطالعه کنید و با قوانین موفقیت از دیدگاه مشاهیر جهان آشنا شوید.

۱. روی مسیر تمرکز کنید، نه روی نتیجه

به قول رالف والدو امرسون^۱، «زندگی یعنی سفر کردن؛ مقصد به تنهایی مهم نیست!»

¹ Ralph Waldo Emerson

«من هرگز به پیامد پرتاب‌های ناموفق توجه نمی‌کنم. وقتی به پیامد فکر می‌کنید، همیشه نتیجه‌ی منفی به ذهن‌تان خطور می‌کند.» – مایکل جردن
این گفته‌ی آنت فونیچلو^۲ را هم فراموش نکنید که «یک زندگی شگفت‌انگیز، لزوماً به معنی زندگی بی‌نقص نیست.»

۲. به عناصرِ درست توجه کنید

استیو جابز گفته بود: «مهم نیست هنگام مرگ چقدر ثروت دارم، مهم این است که هر شب هنگام خواب، بدانم کار فوق‌العاده‌ای انجام داده‌ام.» همچنین این گفته‌ی تیک نات هان^۳ فعال مدنی ویتنامی را هم آویزه‌ی گوش‌تان کنید: «اگر خودِ واقعی‌مان نباشیم و به‌راستی اکنون را درنیابیم، همه چیز را از دست می‌دهیم.»
«بهترین و زیباترین چیزها را نمی‌توان دید یا لمس‌شان کرد، آنها را باید با دل و جان احساس کرد.» – هلن کلر

۳. به اندازه‌ی کافی (حتی کمی هم بیشتر!) برای دیگران مایه بگذارید



چارلز دیکنز معتقد بود: «در این دنیا هرکس که باری از دوش دیگری برمی‌دارد، انسان مفیدی است.» نباید فقط دریافت‌کننده

² Annette Funicello

³ Thich Nhat Hanh

باشید؛ به قول **مایا آنجلو**^۴ شاعر و فعال مدنی، «نمی‌توانید به هر دو دست تان، دستکش بیس‌بال بپوشانید، دستی هم برای پرتاب کردن توپ لازم دارید.»

خلیل جبران^۵ لذت زندگی را این‌گونه تعریف می‌کند: «در خواب دیدم که زندگی سراسر لذت است، بیدار شدم و دیدم زندگی همه‌اش خدمت به دیگران است، خدمت کردم و دیدم خدمت کردن لذت‌بخش است!»

«با آنچه به دست می‌آوریم، زندگی را اداره می‌کنیم و با آنچه به دیگران عرضه می‌کنیم، زندگی را می‌سازیم.» - **وینستون چرچیل**

۴. استعدادهایتان را به کار بگیرید و با چالش‌ها روبه‌رو شوید

آلبرت اینشتین^۶ معتقد بود: «همه‌ی ما نابغه هستیم، اما اگر ماهی را به خاطر ناتوانی‌اش در بالا رفتن از درخت سرزنش کنید، تمام عمر فکر می‌کند احمق است.» گونه‌ها باور داشت «بزرگ‌ترین لذت برای انسانی که با استعداد ویژه‌ای به دنیا می‌آید، استفاده از آن استعداد است.»

«قدرت از پیروزی ریشه نمی‌گیرد، بلکه این چالش‌ها هستند که شما را قدرتمند می‌کنند. وقتی به سختی و دشواری برمی‌خورید و پا پس نمی‌کشید، قدرتمند می‌شوید.» - **آرنولد شوارتزنگر**

۵. همیشه قدرشناس باشید

آن‌طور که **ملودی بیتی**^۷ نویسنده‌ی کتاب‌های خوددرمانگری می‌گوید: «راز وفور در زندگی، قدرشناسی است. قدرشناسی داشته‌هایمان را کافی جلوه می‌دهد، انکار را به پذیرش، بی‌نظمی را به نظم و سردرگمی را به وضوح و شفافیت تبدیل می‌کند.»

⁴ Maya Angelou

⁵ Kahlil Gibran

⁶ Albert Einstein

⁷ Melody Beattie

«اگر قدردان داشته‌هایتان باشید، بیشتر به دست می‌آورید. اگر پیوسته به نداشته‌هایتان فکر کنید، هرگز دارایی کافی نخواهید داشت.» - **اپرا وینفری**



۶. صبور باشید

در زمان عصبانیت، این توصیه‌ی **توماس جفرسون**^۸ را در پیش بگیرید: «در هنگام خشم، پیش از سخن گفتن تا ۱۰ بشمارید، اگر خیلی خشمگین هستید تا ۱۰۰ بشمارید.»

صبر و شکیبایی خیلی مهم است، به قول **پائولو کوئیلو** «زندگی یعنی شکیبایی تا وقتی که زمان مناسب برای انجام دادن کارها فرا برسد.»
«صبر کردن سخت و تلخ است، اما میوه‌ی آن شیرین است.» - **ژان ژاک روسو**

۷. بدانید که شادی، به آسانی به دست نمی‌آید

«شادی نتیجه‌ی تلاش فردی است. برای رسیدن به آن باید بجنگید، کوشش کنید، پافشاری کنید و حتی گاهی دنیا را در جست‌وجوی زيرورو کنید! باید با جدیت استعدادهایتان و نعمت‌هایی را که در زندگی دارید، به نمایش بگذارید.» این را **الیزابت گیلبرت**^۹ نویسنده‌ی معروف کتاب «بخور، نیاش کن، عشق بورز» می‌گوید. **النور روزولت**^{۱۰} هم باور داشت «شادی هدف نیست بلکه نتیجه‌ی جانبی هدف است.»

⁸ Thomas Jefferson

⁹ Elizabeth Gilbert

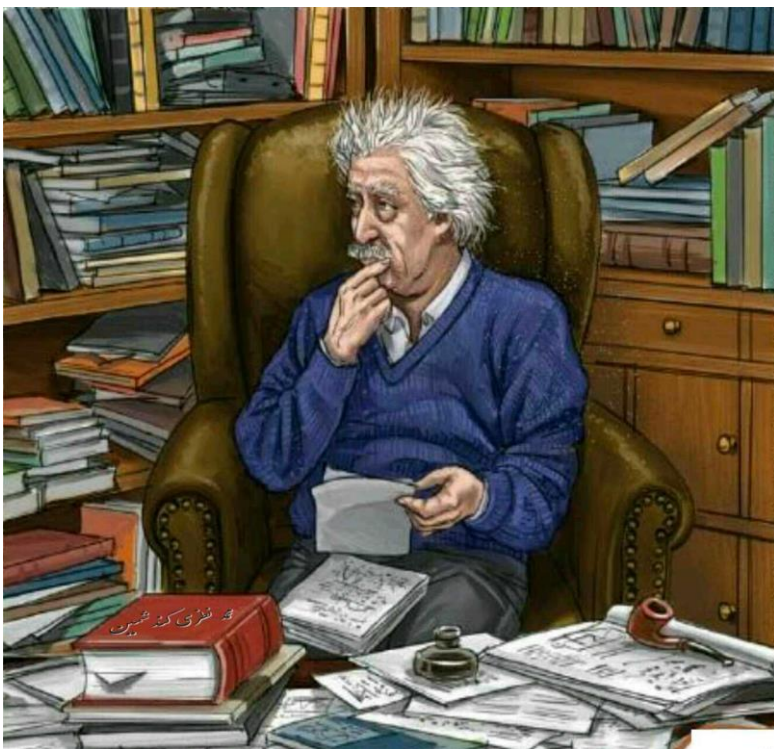
¹⁰ Eleanor Roosevelt



«شادی و خوشنودی را
حاضر و آماده تقدیم کسی
نمی‌کنند. شادی از تلاش‌ها و
فعالیت‌هایتان نشأت
می‌گیرد.» - **دالایی لاما**

۸. اساس کار «سادگی» است

جان وودن^{۱۱} بازیکن و مربی معروف بسکتبال، معتقد بود «جزئیات کوچک حیاتی هستند. چیزهای کوچک اتفاقات بزرگ را رقم می‌زنند.» **اینشتین** برای شاد بودن چیز زیادی لازم نداشت؛ «یک میز، یک صندلی، ظرفی از میوه و یک ویولون؛ برای شاد بودن



همین‌ها کافی‌اند! و **یک کتاب خوب** «هرگز فراموش نکنید برای ساختن یک زندگی شاد، چیز زیادی لازم نیست.» - **مارکوس آریوس**

۹. نباید تلاش کنید همه را راضی

نگه‌دارید

همان‌طور که **پائولو کوئیلو** می‌گوید:
«اگر همه دوست‌تان دارند، یک جای کار می‌لنگد! بهتر است دشمنی

داشته باشید که همیشه هشیارتان کند.» این گفته‌ی **آبراهیم لینکلن** را هم فراموش نکنید: «خواستهای خودتان برای موفق شدن، از هر چیز دیگری مهم‌تر است.»

¹¹ John Wooden

«من نمی دانم راز موفقیت چیست، اما می دانم کلید شکست، تلاش برای راضی نگه داشتن همه است!» - **بیل کازبی**

۱۰. به خودتان و کارهایی که می توانید انجام بدهید، ایمان داشته باشید



توماس ادیسون معتقد بود «اگر همه ی کارهایی را که قادر به انجام شان هستیم انجام بدهیم، مات و مبهوت می شویم!» پس مانند **النور روزولت** «هر روز یکی از کارهایی را که از آنها وحشت

دارید، انجام بدهید.» و همان طور که **سِت گودین**^{۱۲} کارآفرین نیویورکی می گوید: «پیش بروید و غیرممکن را ممکن کنید.»

«بهترین راه پیش بینی آینده، خلق کردن آن است.» - **پیتر دراگر**

۱۱. اشتیاق، اشتیاق و باز هم اشتیاق داشته باشید

همان طور که **دیل کارنگی** گفته است: «تنبلی شک و تردید می آورد و اقدام کردن، اعتماد و جسارت به همراه دارد. با نشستن و فکر کردن نمی توانید بر ترس هایتان غلبه کنید. بیرون بروید و کاری انجام بدهید.» شاید با **فرانک لوید رایت**^{۱۳} معمار و نویسنده ی آمریکایی موافق باشید که معتقد بود: «برای دستیابی به چیزی باارزش، باید با تمام وجود در آن غرق بشوید.»

«من هیچ استعداد ویژه ای ندارم، فقط مشتاقانه کنجکاوم!» - **آلبرت اینشتین**

¹² Seth Godin

¹³ Frank Lloyd Wright



برای موفق شدن مثبت بین باشید

در تمامی امور زندگی سعی کنید مثبت بین باشید تا اثرات آن را در تمام ابعاد زندگی روزمره خود مشاهده نمایید.

اغلب خواسته های واقع بینانه قابل دستیابی و عملی هستند، اما اگر به خودتان اجازه دهید نا امید شوید و دست از تلاش بردارید، بعید است که بتوانید آرزوهایتان را تحقق بخشید. در واقع این احتمال می رود که اصلا کار را شروع نکنید. دائم عذر و بهانه می آورید؛ کارها را به تعویق می اندازید؛ از رو به رو شدن با جزئیات مشکل طفره می روید و عموماً هرگز حتی یک بار هم فرصتی مناسب ایجاد نمی کنید که کار شروع شود یا به هدف برسد.

خیلی مهم است که برای خود یک **چارچوب فکری صحیح و کارآمد** در نظر بگیرید. به خودتان اجازه ندهید که درباره نتیجه کار بدبین باشید. نگذارید ذهنتان به دنبال پیش فرض هایی برود که از شکست شما حکایت می کنند، شروع کارها را بیش از حد به تأخیر می اندازند و یا باعث نیمه تمام رها کردن کار می شوند.

در عوض راجع به هدف خود بیندیشید؛ تمام نکات مثبتی که در اختیار دارید و به شما کمک می کنند بررسی کنید، ببینید تا کجای کار پیش رفته اید و مجسم کنید وقتی در نهایت آنچه **آرزو** دارید به دست بیاورید چه لذتی خواهید برد!

تمام لحظات باشکوهی را در نظر آورید که خودتان با دیگران پس از تحقق آنچه می‌خواستید، با وجود تمام موانع، و با وجود تمام سختی‌ها سپری خواهید کرد؛ و بعد تمام دلایل خود را برای موفقیت در این راه بنویسید. مثبت‌اندیشی کاری نیست که فقط از عهده افراد مثبت بر می‌آید. اتفاقاً موضوع کاملاً بر عکس است. مردمان مثبت چنین هستند چرا که مثبت‌اندیشی را برای خود انتخاب کرده‌اند.

از معاشرت با کسانی که افکار و کلام منفی دارند پرهیزید

اگر در مورد موانع و پستی‌ها و بلندی‌های راهتان احساس بدی دارید یا از رویارویی با مسائل و مشکلات مربوط به آنچه می‌خواهید دچار ترس و واهمه شده‌اید، هرگز دور و بر کسانی که این افکار منفی را تایید می‌کنند نگردید. در **زندگی** به دنبال کسانی باشید که به خوبی می‌دانید شما را برای این کار مهیا و به شما کمک می‌کنند احساس مثبتی نسبت به آنچه در پیش دارید پیدا کنید.

خواست‌های خود را با صدای بلند بر زبان آورید

اگر می‌خواهید به چیزی ایمان بیاورید، لازم است با صدای بلند آنرا بر زبان آورید. با لحنی قاطع، مشخص و معلوم چگونگی آنرا برای خود بگویید. به دلایل بسیار زیادی، اگر کلمات خود را به صورت زمان حال و در قالب جملات مثبت بیان کنید، احتمال **موفقیت** شما بیشتر خواهد شد. نگویند: "من نیستم" بلکه به جای آن عبارتی بسازید که می‌گوید: "من هستم." پس عبارتی را پیدا کنید که آنچه را می‌خواهید به صورت مثبت در خود جای دهد، طولی نخواهد کشید که خودتان را در حال اندیشیدن به شکلی که می‌خواستید خواهید یافت. عباراتی را که انتخاب می‌کنید تا به خودتان بگویید، هر چه هست، باید بارها و بارها تا جایی که می‌توانید بر زبان آورید. دست کم روزی چند بار این **عبارات تاکیدی** را تکرار کنید. این کار یکی از سنگ بناهای اصلی و اساسی تفکر مثبت است، چرا که افکار مثبت از این طریق جا می‌افتند و به صورت مداوم تکرار و تایید می‌شوند.

هنر حفظ انگیزه‌ها



تا به حال چند نفر را دیده‌اید که با اشتیاقی شورانگیز و وصف‌نشدنی فعالیتی را شروع کرده‌اند، اما پس از مدتی که با واقعیت‌ها و موانع کار روبه‌رو شده‌اند به تدریج سرد شده و دیگر اشتیاقی برای ادامه مسیر ندارند... این افراد گاهی اوقات در اثر یک اتفاق، مثل صحبت کردن با یک دوست، شرکت کردن در یک کلاس آموزش تکنیک‌های موفقیت یا یک تفکر آبی و لحظه‌ای به یک باره انگیزه بسیار بالایی برای موفق شدن پیدا کرده‌اند. اما نکته این جاست که این گونه افراد اغلب نمی‌دانند که **مسیر موفقیت یک جاده تمام آسفالت نیست و گاه باید از پیچ و خم‌های بسیاری برای رسیدن به مقصد نهایی گذر کرد.** روان‌شناسان معتقدند که ابتدا آن‌چه در ذهن شکل می‌گیرد یک **تخیل** است و پس از مدتی آن تخیل تبدیل به **آرزو** و سپس آرزو به **امید** و آن‌گاه امید در صورت استمرار به **اشتیاق سوزان** تبدیل می‌شود. اشتیاق، سوخت لازم برای موفقیت است. (**تفکر انگیزشی**) اگر بتوان انسان را به یک اتومبیل تشبیه کرد می‌توان گفت که انسان برای رسیدن به موفقیت همان قدر نیازمند شور و اشتیاق است که اتومبیل به بنزین برای حرکت.

پائولو کوئلیو نویسنده مشهور برزیلی در این باره می نویسد: " ما شور و شوق خود را به دلیل شکست های کوچک و لازمی که در مسیر مبارزه درست، به آن برمی خوریم از دست می دهیم و چون فراموش می کنیم که شوق یک نیروی برتر است که به سوی پیروزی نشانه می رود می گذاریم از دستمان برود، و بدون آن که بفهمیم به این ترتیب معنای حقیقی زندگی مان را از دست داده ایم."

شاید گفته شود که از دست رفتن اشتیاق امری غیرارادی و خارج از کنترل بشر است. این گفته شاید برای افراد معمولی درست باشد اما برای انسان هایی که مایلند سررشته همه امور زندگی خود را در دست داشته باشند، فقط یک بهانه است. اما چگونه می توان با این معضل که باعث می شود، میلیون ها فعالیت سازنده و مثبت در دنیا نیمه تمام بماند مقابله کرد؟ برای این کار **چهار شیوه** وجود دارد:

نخست باید ترس از شکست را در هم شکست. زمانی را که کودک بودید و تازه می خواستید راه رفتن را بیاموزید به خاطر بیاورید. یادتان می آید چند بار زمین خوردید تا راه رفتن را آموختید؟ فکر کنید اگر در آن زمان بعد از چهار بار زمین خوردن اشتیاقتان را برای تلاشی دیگر و ایستادنی دوباره از دست می دادید هم اکنون چه اتفاقی می افتاد؟ جز این که الان در سن بلوغ هم می بایستی چهار دست و پا راه می رفتید؟ اما خوشبختانه تعداد افرادی که راه رفتن را در کودکی نمی آموزند بسیار اندک است زیرا کودکان کوچک تر از آن قدر که مسایل روانی شکست، بر آنان تاثیرگذار باشد. اما چرا ما در بزرگسالی به خود می آموزیم که باید از شکست وحشت کنیم و از هر شکست کوچک ده ها شکست دیگر بسازیم. مطمئناً این چیزی جز یک نگرش غلط نیست که از سوی جامعه و اطرافیان به مرور زمان به ما تحمیل شده است و البته این نگرش مانند هر نگرش غلط دیگری قابل تغییر است.

روش دوم این است که باتری انگیزش خود را مدام شارژ کنیم. چگونه؟ با یادآوری هدف اولیه و تجسم خلاق به طور مکرر، یعنی تصویر موفقیت نهایی را در ذهنمان ببینیم و با آن زندگی کنیم و مطمئن باشیم که آن تصویر در دنیای واقعیت اتفاق خواهد افتاد. البته اگر کمی تلاش کنیم و از هدف خود دلسرد نشویم.

سومین روش این است که گاهی باید در کنار توجه به کیلومترهای باقی مانده از راه، به مسیر طی شده هم نظری بیندازیم و هر گاه تنبلی و ناامیدی به سراغمان آمد از خود پرسیم "تا این جای راه با زحمت فراوان آمده‌ام، حالا حیف نیست که کارم را نیمه تمام بگذارم؟" این پرسش به شما نیرو و انگیزه لازم را برای ادامه مسیر می‌دهد.

و آخر این که هر گاه دیدید واقعا دلسرد شده‌اید یک قلم و کاغذ بردارید و همه



چیزهایی را که از نیمه تمام گذاشتن کار نصیبتان می‌شود، در یک ستون بنویسید. در ستون مقابل تمام لذت‌ها و دستاوردهایی را که از ادامه دادن کار تا به آخر چه به لحاظ مادی و چه معنوی به دست می‌آوردید، بنویسید. اگر کفه ترازو به نفع ستون اول سنگینی کرد شما هدفتان را اشتباه انتخاب کرده‌اید و شاید بهتر باشد در جهت تغییر مسیر و افتادن به جریان صحیح زندگی گام بردارید، اما اگر مواهب ادامه دادن کار بیشتر بود بر روی همین مواهب تمرکز کرده و آن‌گاه با قدرت تمام به کار خود ادامه دهید.

شکست سرچشمه رشد و موفقیت است

برکسی پوشیده نیست که بزرگترین ترس اغلب ما، ترس از شکست است. ولی اگر شکست یک اتفاق خوب باشد چطور؟

آلبرت انیشتن، یکی از بزرگ ترین دانشمندان تاریخ در این رابطه می گوید: «**شکست یک پیروزی در حال پیشرفت است**».

بزرگترین دانشمندان و محققین نیز بارها در طی مسیر خود با شکست مواجه شده اند. توانایی برخورد با شکست ها و ترس ها رهگشای بزرگترین تغییرات در زندگی و تجارت ما است. در ادامه به بررسی پنج نکته می پردازیم که چرا لازم است که هر شخص و هر تجارتی در طول مسیر رسیدن به هدف، تجربه شکست را داشته باشد. چرا که این موضوع سرچشمه رشد و موفقیت است. با ما همراه باشید.

۱- شکست باعث ایجاد تغییرات غیر معمول می شود

شکست می تواند در نهایت منتهی شود به راهی برای باخت و یا سکویی باشد برای پیروزی. رشدی که هر شخص پس از شکست اولیه می کند کاملاً به خود فرد بستگی دارد. اگر کارها آنطور که برنامه ریزی کرده اید پیش نرود بسیار محتمل است که به فردی سرخورده تبدیل شوید و اشتیاق تان را برای ادامه کار از دست بدهید. اما در عین حال می توانید از شکست به عنوان یک راه کار برای تغییر نگرش، ساختار فکری و کشف مسیر های جدید استفاده کنید.

۲- شکست شما را قوی می کند

اثر شکست بر شما مانند پینه بستن پوست است و یک لایه محافظ ایجاد می کند. به این لایه محافظ برای جلوگیری از ضربه نیاز داریم. چرا که پوست نازک به راحتی زخمی می شود. شکست شما را قوی تر می کند و کمک می کند بدون ترس وارد میدان شوید.

۳- شکست پیوسته عزت نفس را چک می کند

خاکی و صادق بودن در دنیای امروز تجارت یک چالش محسوب می شود. وقتی موفقیت های پی در پی را در کسب و کار خود تجربه می کنید و تجارت شما را در سرازیری پیشرفت قرار می گیرد، ممکن است به خود غره شوید و باد به غبغبتان بیفتد. اما باید مواظب باشید که این موفقیت های طولانی مدت منجر به عدم صداقت - جهت جلوگیری از شکست به هر قیمتی - نشود. در این صورت شما برده موفقیت خود خواهید شد و بی آن که متوجه باشید هر کاری برای ماندن در صدر انجام خواهید داد. کارهایی که هیچگاه فکرش را نمی کردید. کم کم دوستی ها و شراکت ها از بین می رود. خانواده ها از هم می پاشد و زوال از همان جا آغاز می شود. البته شاید حساب بانکی کمی دیرتر این زوال را تجربه کند.

شکست در وقت نیاز شما را فروتن می کند و کمک می کند که فراموش نکنید که از کجا آمده اید و بدین ترتیب مرتب در بوته آزمایش قرار می گیرید.

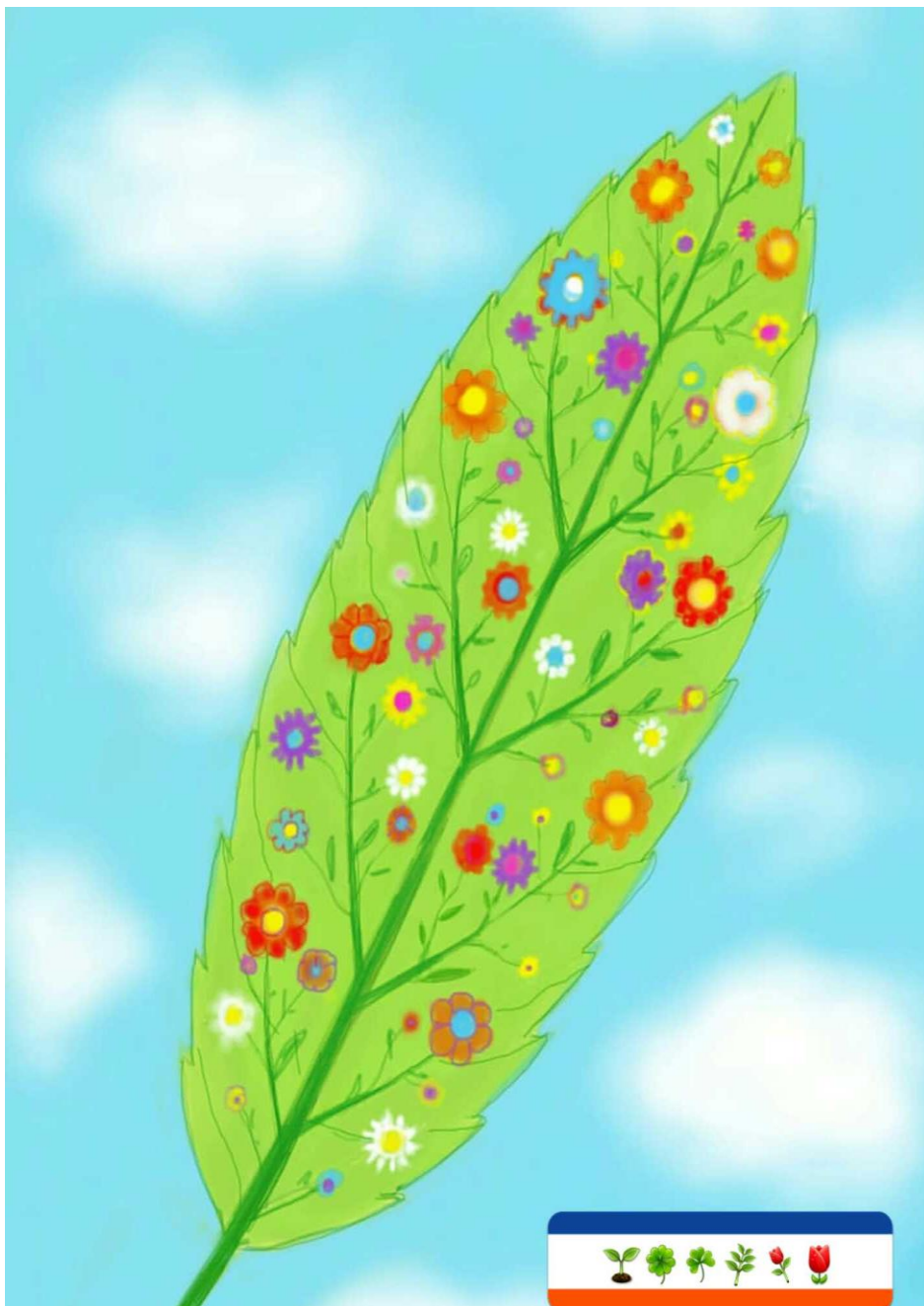
۴- شکست لحظه های «آهان!» ایجاد می کند

شکست باعث می شود بعضی چیزها بالاخره دیده شوند، کشف شوند و یا فهمیده شوند. لحظه ای که هرگز اتفاق نیفتاده و شما در نهایت با گفتن «آهان» آن موضوع را درک می کنید. اما چرا؟

این دقیقا مانند حل کردن یک مساله پیچیده ریاضی است. فهمیدن آن در نگاه اول دشوار است. اما بعد از کمی فکر کردن، ناگهان چیزی در شما جرقه می زند و جواب «از هیچ جا» به ذهنتان خطور می کند.

اما واقعیت این است که این جواب «از هیچ جا» نیامده بلکه سرچشمه آن جایی در اعماق ذهنتان است که مجموعه ترس ها و شکست ها در آن جمع شده. نتیجه این جرقه ذهنی مانند یک انفجار پر انرژی است که محدودیت های ذهنی را می شکند و به راه کارهای خلاقانه و دید نو و تازه نسبت به مسائل منجر می شود.

۵ - شکست موفقیت کار آفرین را تسریع می کند



شکست شما را برای آنچه در پیش رو دارید آماده می کند. کارآفرینان تقریباً هر روز با مسائلی مواجه می شوند که از الزام دانستن آنها آگاهی ندارند. شکست ها به دلیل غیر مترقبه بودنشان سرعت یادگیری این مسائل را بیشتر می کنند. از چه راه دیگری میتوانید چیزهایی را که از الزام دانستن آنها آگاهی ندارید یاد بگیرید؟ این نکاتی هستند که هرگز نمی توان آنها را برنامه ریزی کرد.

مقاومت در برابر شکست

قانون جذب به ما می گوید که در زندگی به همان چیزهایی می رسیم که بر روی آنها تمرکز می کنیم و به آن انرژی می دهیم. چه بخواهیم و چه نخواهیم به هر چیزی که فکر کنیم در زندگی برایمان متجلی خواهد شد. به عبارت دیگر بر روی هر چیزی که تمرکز کنیم آن را به زندگیمان فرا خوانده ایم.

بیشتر افراد زمانیکه در مورد قانون جذب مطالبی می شنوند شگفت زده می شوند. آنها تصویری کنند که ایجاد حقیقی چیزهایی که در ذهن مجسم می کنند، کار عجیبی است. "من می توانم هر کسی که می خواهم باشم، می توانم هر کاری که می خواهم انجام دهم، و به هر چیزی که می خواهم برسم" واقعاً فوق العاده است. من آمال و آرزوهای زیادی دارم و تنها کاری که باید انجام دهم این است که با فکر کردن به آنها از هستی بخواهم که آنها را در اختیار من بگذارد.

هفته ها می گذرد و فرد به چیزهایی که خواسته نمی رسد. از خود می پرسد پس چرا آرزوهایم برآورده نشدند؟ من آنها را در ذهن خود به تصویر کشیدم، پس چرا به آنها نرسیدم؟

این قانون جذب چه اشکالی پیدا کرده، من آرزوهایم را گفتم ولی عملی شدن آنها را نمی بینم؛ آیا آرزوهایم زیاد بودند و یا من نتوانستم آنها را به خوبی سفارش دهم؟ اگر ما یک بار دیگر با دقت بیشتری معنای قانون جذب را بخوانیم می بینیم که ما هر چیزی را که به آن توجه کرده و بر روی آن تمرکز کنیم به زندگی مان وارد می شود، چه بخواهیم و چه نخواهیم!

بنابراین چرا بیاییم و توجه و انرژی مان را صرف فکر کردن به چیزهایی کنیم که نمی خواهیم در زندگی مان وجود داشته باشند؟ این کار بی معنایی است.

اما در دنیای واقعی این اتفاق می افتد و همه ی ما به چنین مسائلی فکر می کنیم. به همین دلیل است که بعضی وقت ها در زندگی خود با مشکل مواجه می شویم. زمانی که به دلیل و نتیجه ی کارها نگاه می کنیم، متوجه می شویم که دلیل همان فکر ماست و نتیجه واقعیت زندگی است.

به عنوان مثال فرض کنید در حال حاضر مقروض هستید. شما به شدت تمایل دارید که پولدار شده و تمام بدهی هایتان را پرداخت نمایید؛ اما بیش از هر چیز احساس بدبختی می کنید و به عدم رضایت خود از زندگی فکر می کنید. شاید بدانید که چه چیزی می خواهید و بدانید که باید چه چیزهایی را تغییر دهید، اما همه ی انرژی و توجهتان بر روی جمع کردن پول، کمتر خرج کردن و کاهش صورتحساب ها صرف می شود!!! تمام انرژی شما بر روی قرض هایتان منعکس می شود و نمی توانید توجه کافی بر روی چیزهایی که می خواهید داشته باشید. به همین دلیل نمی توانید سفارش های خود را از عالم هستی به درستی بخواهید.

ما انسان ها گرایش داریم که از ابتدا در نتیجه ی کارهایی که انجام می دهیم زندگی کنیم. ما معمولاً اثر و نتیجه ی تمام تجربیاتی که در زندگی بدست می آوریم را با خود به دوش می کشیم. به همین دلیل زمانی که انرژی خود را صرف نتیجه می کنیم، قانون جذب هم برای ما همان چیزی را به ارمغان می آورد که در ذهنمان می گذشته، درست مانند یک چرخه ی علت و معلولی حقیقی.

به عنوان مثال فردی را تصور کنید که مدام در مورد بیماری صحبت می کند. این امر اصلاً اتفاقی نخواهد بود که او نسبت به دیگران بیشتر مریض شود. همین مطلب در مورد کسانی که در روابط ناموفق گرفتار می شوند نیز تعمیم پیدا می کند. آنقدر به عدم موفقیت خود فکر می کنند که مدام روابط ناموفق بیشتری در زندگی شان اتفاق می افتد و مجبور می شوند که یکی پس از دیگری به روابط آزار دهنده ی خود پایان دهند.

از سوی دیگر می توان گفت که یک فرد موفق نیز شرایط مشابهی را دارد. او با دید مثبت به جامعه نگاه می کند، از نعمت هایی که در زندگی دارد بهرمنند می شود، با شور و اشتیاق زیاد به زندگی ادامه می دهد و هر روز چنین تجربه هایی را در زندگی خود تکرار کرده و شادی و رضایت بیشتری را به زندگی خود دعوت می کند.

این بدان معنا نیست که افراد موفق در استفاده از قانون جذب خوب عمل می کنند و مردم ناموفق در استفاده از قانون جذب ناتوان هستند. هر انسانی که بتواند فکر کند، خودبه خود این قابلیت را پیدا می کند که از این قانون به نفع خود بهره ببرد و نباید فراموش کرد که همه به طور مساوی از این قابلیت بهرمنند هستند. تنها چیزی که سبب ایجاد تفاوت می شود این است که برخی به درستی از جذب استفاده نمی کنند؛ تنها کاری که باید انجام دهیم این است که یاد بگیریم چگونه می توانیم از قانون جذب به نحوی بهره ببریم که واقعیت های شیرین تری را به زندگی مان بیاورد.

برای تغییر شرایط فعلی می بایست **دایره ی فکری** خود را تغییر دهیم. برای رسیدن به موفقیت باید **نهال موفقیت** را در ذهن خود بکاریم. **ایده ی موفقیت** باید در ذهنمان متولد شود، و قصد و نیت رسیدن به آن را در ذهن خود پرورش دهیم. باید **باردار موفقیت** شویم.

شگفت انگیز است. تنها کاری که باید انجام دهیم این است که به عنوان مثال فکر کنم ثروتمند می شوم و چیزی نخواهد گذشت که او آرزوی من متحقق می گردد!!! البته نه به این سرعت! فکر به تنها کافی نیست تا شما ثروتمند شوید. شما باید خودتان نیز به سمت چیزهایی که می خواهید حرکت کنید.

موفقیت می خواهید؟ باید به سمت آن حرکت کنید. **عشق می خواهید** باید به سمت آن حرکت کنید. باید توجه، تمرکز و انرژی خود را به امیالی که دارید بدهید تا قانون جذب آنها را مرتب و ردیف کرده و برایتان متجلی سازد.

اما اگر من تمام انرژی خود را بر روی کار جدیدی که به تازگی آغاز کرده ام بگذارم، چه می شود اگر همه چیز یک مرتبه خراب شود و هیچ چیز درست پیش نرود و به نتیجه دلخواهی که می خواهم نرسم؟ و یا در مسائل عشقی مورد لطف و محبت طرف مقابل قرار نگیرم؟

این ها افکاری هستند که ما را از **پیشروی به سمت جلو** باز می دارند. البته اصلاً اشکالی ندارد که شما طرف منفی قضیه را نیز در نظر بگیرید، اما نباید اجازه دهیم که افکار منفی خط مشی زندگی مان را برایمان تعیین کنند. ما باید بدون توجه به مسائل جانبی **به سوی رویاها** یمان پیش برویم. همچنان که جلو می رویم ممکن است حتی اشتباه کنیم و به موانع غیر قابل گذری نیز برخورد کنیم اما این نحوه برخورد ما با مشکلات و سختی ها هستند که ما را به نتیجه نزدیک تر می کنند و سبب می شوند که سرعتمان نسبت به گذشته بیشتر شود. در مورد شکست چطور؟ شکست چطور می تواند به ما در موفقیت کمک کند؟

برای شروع ابتدا باید متوجه شویم که شکست در حقیقت چه معنایی دارد. خیلی جالب است طریقه ی **محاسبه موفقیت** هایی که ما خودمان در زندگی بدست می آوریم و موفقیت هایی که دیگران در زندگی بدست می آورند را با هم مقایسه کنیم. ما از حساب بانکی، متراژ ملک و املاک، حیطة قدرت، و پولدار بودن به عنوان **مقیاس موفقیت** و شکست استفاده می کنیم اما به واقع معنا و مفهوم **موفقیت حقیقی** را به درستی نمی دانیم.

شکست و موفقیت مقیاس هایی برای اندازه گیری داشته ها و نداشته ها نیستند، این دو امر را نمی توان با توجه به اندازه ی مایملک تخمین زد و چیزهایی نیستند که با اندازه گیری و نگاه به آنها بتوان در موردشان قضاوت کرد.

در کتاب **ناپلئون هیل** با عنوان "**چگونه پولدار شویم**" او در مورد آقای "**داربی**" و داستان "**بگن تا ثروتمند شوی**" اینطور می نویسد که: عموی داربی تب طلا می گیرد و به سرزمین وسترن ها می آید تا زمینها را برای یافتن **طلا** بکند. او شرط می بندد و با یک بیل و کلنگ آماده به کار می شود. کار خیلی سختی بود اما حرص و هوس او برای طلا زیاد بود. پس از هفته ها زحمت و مشقت او رگه هایی از سنگ درخشان را پیدا می کند. او نیاز به ماشین آلاتی داشت که سنگ را از اعماق زمین به سطح بیاورند. او به آرامی بر روی حفره هایی که در معدن چال کرده بود، خاک می ریزد. از همان راهی که آمده بود به خانه ای در ویلیامزبورگ، مری لند باز می گردد و جریان را با اقوام و چند تن از همسایه هایش در میان می گذارد و به کمک آنها پول کافی برای خرید ماشین آلات را جمع کرده، دستگاههای مورد نیاز را خریداری می کنند و به مکان مورد نظر انتقال می دهند. داربی نیز به همراه عمویش به معدن می رود و با وی مشغول به کار می شود. **اولین ارابه طلا** استخراج می شود و به کوره ی ذوب انتقال پیدا می کند. شواهد ثابت می کرد که آنها دارنده یکی از غنی ترین معدن ها در کلرادو هستند! فقط چند ارابه از آن طلا لازم بود که آنها بتوانند تمام بدهی های خود را صاف کنند. بعد مابقی سود کلانی را که بدست می آوردند از آن خودشان بود. حفاری همین طور پایین تر می رفت! و امید خانواده ی داربی نیز همچنان بیشتر و بیشتر می شد. ناگهان اتفاقی افتاد، رگه ی ایجاد شده از طلا محو شد. آنها به آخر راه رسیده بودند و **کوزه ی طلا** خالی شده بود. آنها همچنان به حفاری ادامه می دادند و ناامیدانه تلاش می کردند تا اثری از طلا پیدا کنند، اما فایده نداشت.

نهایتاً تصمیم گرفتند که کار را متوقف کنند.

آنها دستگاه هایی را که خریداری کرده بودند تنها به چند دلار به یک خرده فروش فروختند و قطاری گرفتند و به خانه باز گشتند. بعضی از خرده فروش ها احمق هستند اما این یکی نه. او با یک مهندس معدن مشورت کرد تا نگاهی به معدن بیندازد و یک

سری محاسبات آماری انجام دهد. مهندس معتقد بود که پروژه به این دلیل بی نتیجه مانده که مالکین معدن با "خط گسل" آشنا نبودند. محاسبات او نشان می داد که می توان آثاری از طلا را تنها ۳ متر پایین تر از جایی که داری ها کنده بودند پیدا کرد. این مکان دقیقاً همان جایی بود که آنها به طلا رسیدند. مرد خرده فروش توانست با استخراج طلا به میلیون ها دلار پول برسد؛ فقط به این دلیل که می دانست قبل از تسلیم شدن باید با یک متخصص (محمد نظری گندشمین) مشورت کند.

خوب آیا این شکست است؟

اگر از نظر داری ها به این موضوع نگاه کنیم، می توانیم بگوییم که این پروژه شکست خورده چراکه آنها دست از کار کشیدند و رویایشان را فراموش کردند، در حالی که تنها

۳ متر با تحقق هدفشان فاصله داشتند؛ اما نمی توان شکست واقعی را در محتوای حقیقی زندگی داری ها به عنوان مردودیت کامل در نظر گرفت. می بینید که داری **درس موفقیت** را از طریق پافشاری در دوره ی کوتاهی از زندگی خود یاد گرفت و آن را در تمام کارهایی که بعدها تصمیم به انجام آن گرفت به کار برد؛ و در نهایت داری در رده ۵۰ نفر اولی در جهان قرار داد که در زمان خود بالای چندین میلیون دلار در فروش بیمه ی عمر سود کرد.

ای محمد ادامه بده



پس شکست چیست؟

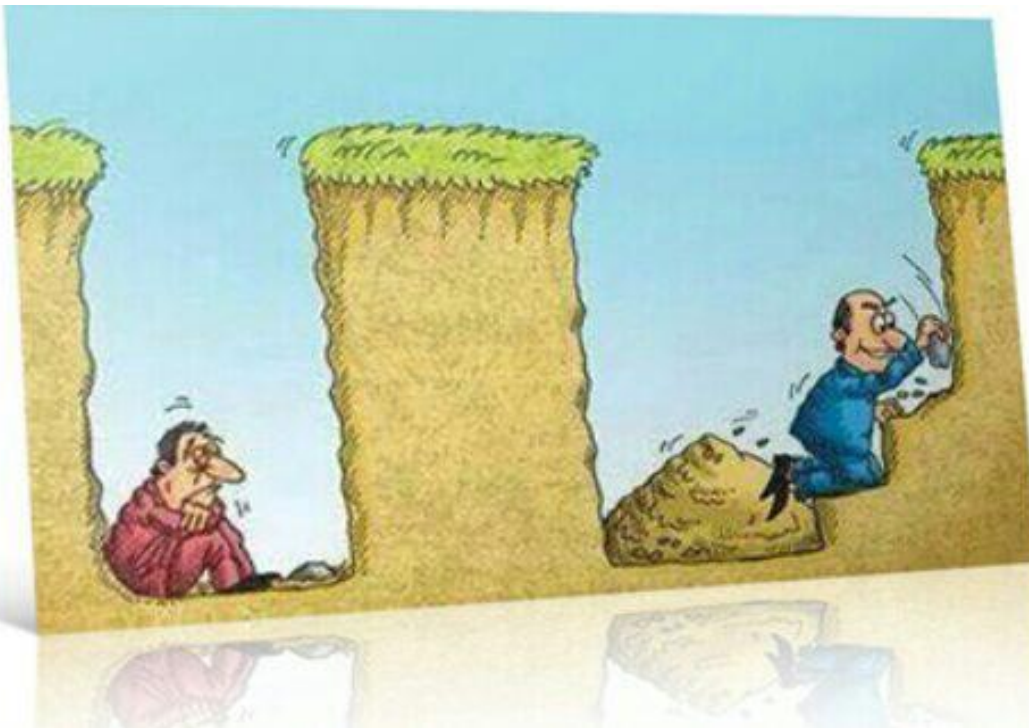
شکست حقیقی عادت به تسلیم شدن است. این در حالی است که عدم توانایی در ایجاد ایده های نو و اتخاذ تصمیم های جدید به عنوان بزرگترین مانع در راه رسیدن به موفقیت محسوب می شود.

در طول تاریخ در دنیای تجارت و دانش ما از کنار هم قرار دادن اراده و پافشاری به الگوی موفقیت می رسیم. چند میلیون نفر وجود دارند که در دنیا بر شکست شده اند؟ چند بار **ادیسون** و **بل** آزمایش کردند و شکست خوردند تا به نتیجه ای که دنبالش بودند رسیدند؟

تنها با اشتیاق و ایمان است که می توانیم خود را به نیروی پافشاری تجهیز کنیم. با ایمان است که می توان قانون جذب را احضار کرد و در این حالت است که سفر ما به سمت موفقیت تحقق می یابد.

شما چه قانون جذب را متوجه شوید چه نه، باید عادت فکر کردن به حقایق را از سر بیرون کنید. (مگر اینکه حقیقت همان چیزی باشد که می خواهید به آن برسید) برای ایجاد تغییر و تحول در شرایطتان باید اراده کنید، آرزوهایتان را در ذهن به تصویر

بکشید، و با ایمان و اشتیاق به سوی آنها گام بردارید. برای رسیدن به موفقیت باید ابتدا هدف خود را درک کنید و بعد به آن ایمان بیاورید.



پس از شکست این ۱۰ نکته را فراموش نکنید



وقتی جوان تر بودم، وقتی اوضاع خوب و آنطور که دوست داشتم پیش نمی رفت واقعاً نمی توانستم درسی از آن بگیرم. نمی توانستم به

تصویر بزرگ نگاه کنم و بتوانم از پیشامدهای بدی که برایم اتفاق افتاده درس بگیرم. اما، هر بار که اوضاع زندگی آنطور که می خواهید پیش نمی رود، می توانید چیزهایی زیادی از آن یاد بگیرید. یکی از بهترین کارهایی که می توانیم بکنیم این است که وقتی اوضاع طبق برنامه های ما پیش نمی رود، به همه ماجراهایی که اتفاق افتاده خوب فکر کنیم و تا جاییکه می توانیم از همه تجربیاتمان درس بگیریم و خودمان را برای موفقیت در آینده آماده کنیم.

۱۰ درسی که باید از شکست بگیریم:



۱. واقعاً چیزی به اسم شکست وجود ندارد. بله، ممکن است اوضاع بد پیش برود یا مطابق برنامه ما پیش نرود اما واقعاً چیزی به اسم شکست وجود ندارد

زیرا همیشه یک دلیل خوب برای خوب پیش رفتن اوضاع و درسی برای آموختن از آن وجود دارد. در طولانی مدت، هر اتفاقی که می افتد به صلاح شما خواهد بود.

۲. اگر به دلایلی اشتباه چیزی را می خواهید، هیچوقت آنطور که شما دوست دارید انجام نخواهد شد.

۳. می توانید از این واقعیت بعنوان یکی از قوی ترین انگیزه ها برای موفقیت در آینده استفاده کنید که اول کار، اوضاع آنطور که شما دوست دارید پیش نرفته است. اگر تصمیم بگیرید که به همه چیز درست نگاه کنید، اشتیاقتان بر خواهد گشت.

۴. همیشه و در همه جا پشتکار، تعهد و تلاش نتیجه می دهد.

۵. بعد از اینکه چیزی برخلاف میل شما پیش رفت، اگر تصمیم بگیرید که از آن درس بگیرید و توجهتان را به ارتقاء کاری که می خواستید انجام دهید معطوف کنید (به جای اینکه خسته و ناامید شوید)، خواهید دید که عملکردتان به طرز قابل ملاحظه ای بهتر می شود و در کارتان پیشرفت می کنید.

۶. بعد از شکست، سه کار خوبی که می توانید انجام دهید اینها هستند: (۱) دلایل شکستتان را بررسی کنید (۲) درس بگیرید (۳) اگر چیزی است که واقعا می خواهید و فکر می کنید باید آن کار را انجام دهید، بلافاصله دوباره تلاش کنید.





۷. امتحان کردن، ریسک کردن و موفق نشدن خیلی بهتر از این است که فقط عقب بنشینید و به این فکر کنید که اگر شکست بخورید چه خواهد شد.

۸. تنها نتیجه بدی که شکست می تواند داشته باشد این است که انگیزه دوباره امتحان کردن را از دست بدهید.

۹. هیچ نیازی به خجالت کشیدن نیست زیرا همه آدمها در جایی از زندگی خود شکست می خورند. فقط شما نیستید که شکست خورده اید.

۱۰. خیلی از پیشرفت ها در نتیجه یک شکست ایجاد شده اند. چیزهایی که دوست دارید را دنبال کنید. چیزی برای از دست دادن ندارید و تازه خیلی چیزهای عالی به دست خواهید آورد.

امروز بهتر از دیروز زندگی کنید.

شما چه درس هایی از شکست گرفته اید؟ افکار و نظراتتان را برای دیگران بیان کنید.



رابطه تنبلی و ترس با موفقیت!

اگر به طول زندگی خود تا به امروز نگاه کنید، متوجه می شوید خیلی وقت ها بوده است که آرزو داشته اید شجاع تر باشید، بیشتر به خود اعتماد و کمتر احتیاط و دو دو تا چهار کنید تا بتوانید تغییرات مورد نظر را در زندگی خود به وجود بیاورید. خیلی از مردم این حسرت ها، ترس و آرزوها را دارند. بیشتر آنها معتقدند اگر زمان به عقب بر می گشت حتما با خطرپذیری بیشتری کار و زندگی می کردند.

اغلب اوقات می دانیم چه می خواهیم اما هنوز آن را انجام نداده ایم. چرا؟ **زیرا به طور ذاتی محافظه کار هستیم و می ترسیم نقطه ضعف هایمان رو شوند.** وضع موجود با اینکه خیلی رضایت بخش نیست اما راحت تر، کم خطرتر و بی دردسزتر به نظرمان می رسد. تحقیقات ثابت کرده اند برای انسان بسیار راحت است در همین وضعیت موجود بماند، دهانش را ببندد و به همان روش همیشگی پیش برود تا اینکه تغییراتی در زندگی ایجاد یا حرف هایش را بازگو کند. وقتی با خود حساب می کنیم تغییرات در زندگی تا چه

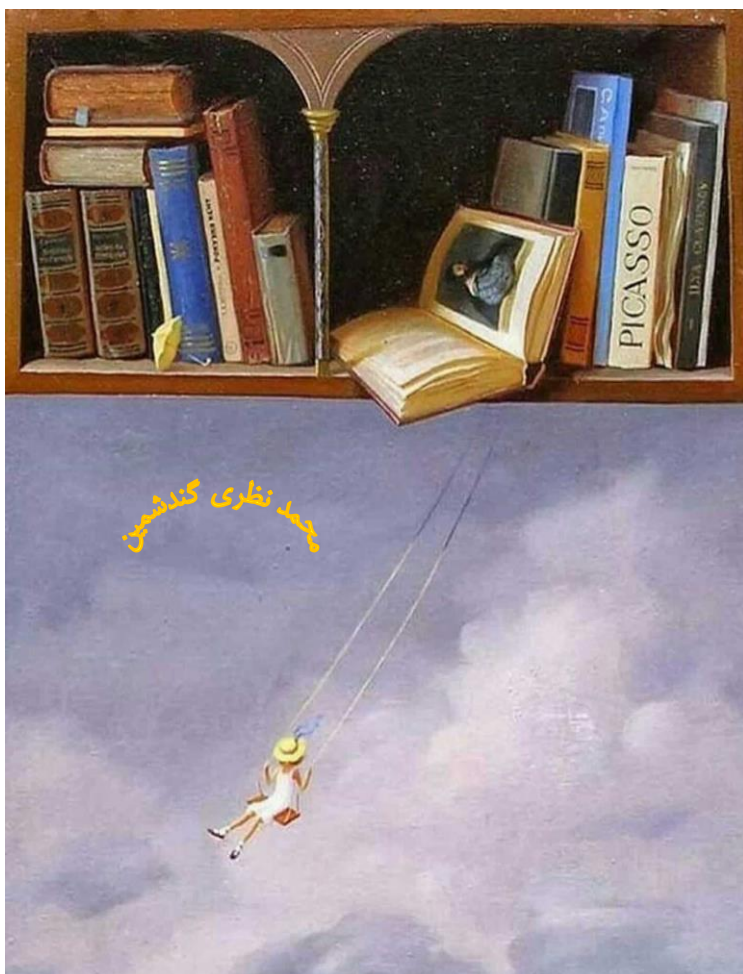
اندازه می تواند ما را آسیب پذیر کنند یا موجب شکست شوند، به طور داتی گرایش داریم در همین وضعیت باقی بمانیم.

۱- همیشه احتمال می دهیم همه چیز بد پیش می رود

همان طور که «**دانیل خانمان**» در کتاب «**فکر کردن، سریع و آرام**» نوشته است، وقتی به ریسکی در زندگی خود فکر می کنیم، همیشه شکست ها بیشتر از موفقیت ها در ذهنمان نقش می بندند. ما همیشه به تمرکز روی مسایلی گرایش داریم که بد پیش می روند - مسایلی که باعث شکست یا قربانی شدن ما می شوند - نه مواردی که موفقیت در بر دارند. همین **تمرکز غلط** است که منجر به کژ داوری می شود. واقعیت این است که خطرات کاری که هنوز انجام نشده است به آن اندازه ای نیست که انسان برای خود متصور می شود.

۲- ما در تصور عواقب کارهای اشتباه زیاده روی می کنیم

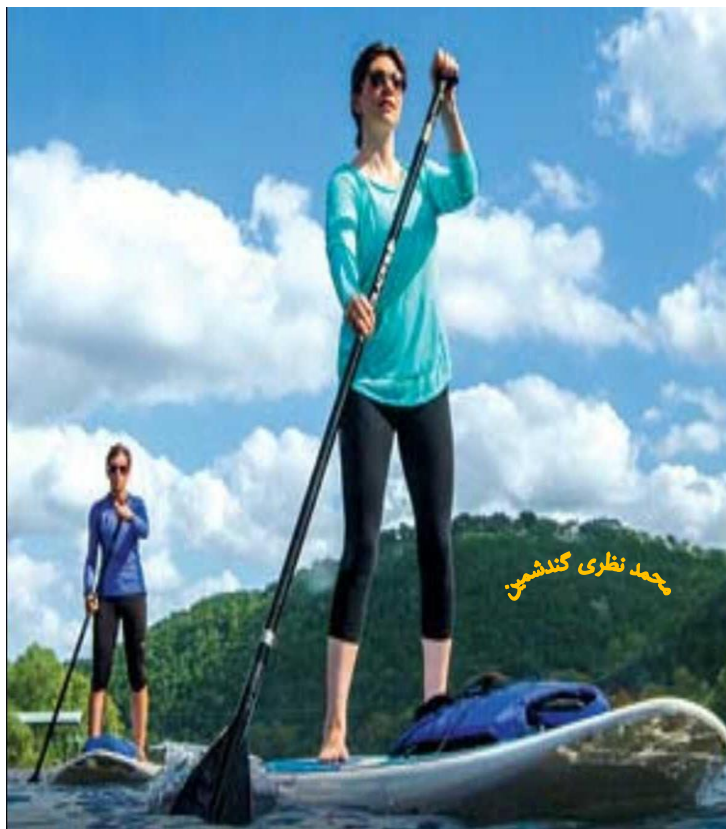
این چیزی است که کارشناسان به آن «**فاجعه هراسی**» می گویند. به واسطه این طرزفکر، انسان بدترین سناریو را برای کارهای در دست انجام در ذهن خود متصور می شود و فکر می کند که ای وای اگر کاری اشتباه پیش برود دیگر او قادر به کنترل شرایط نیست و همه چیز در بدترین حالت ممکن پیش خواهد رفت. خیر! این گونه نیست. ما



انسان هستیم و روی کارها و شرایط می توانیم تا حدی کنترل داشته باشیم. اگر کاری بد پیش رفت، کنترل آن را به دست بگیرید و دوباره به مسیر درست بازگردانید. نیازی به اغراق و هیجان های منفی نیست. همیشه انسان ها تصور می کنند بی پول یا از خانواده و دوستان طرد می شوند. حالا شاید به این بدی هم تصویرسازی نکنید اما انسان عادت دارد در خطرات احتمالی بالفعل کردن تصمیمات خود بدترین تصورات را داشته باشد. به همین دلیل نمی تواند توانایی های خود را بشناسد و آنها را در مسیر موفقیت پرورش دهد.

۳- ما خودمان را در کنترل عواقب خطرهایمان دست کم می گیریم

این فاکتور با مواردی که در بالا ذکر کردیم مرتبط است اما بیش از آن به توانایی های کلی انسان مربوط می شود. با اینکه دوست نداریم این حرف را بزنیم، اما مجرمان اصلی خانم ها هستند که کمتر خودشان را قبول و توانایی هایشان را باور دارند. بیشتر مواقع با بدگمانی به آینده کار خود نگاه می کنیم و تصور می کنیم نمی توانیم از عهده



مشکلات آن بر بیاییم. به همین دلیل، در همین شرایط باقی می مانیم و باور نداریم که می توانیم با مشکلات مسیر خود رودررو شویم. شاید شما هم با خانم هایی روبه رو شده باشید که حاضر نیستند مسوولیت مدیریتی به عهده بگیرند زیرا از عواقب آن می هراسند. این گونه افراد همیشه توانایی های خود را نادیده می گیرند و به استعدادهای ذاتی خود هیچ توجهی ندارند.

۴- ما هزینه های تنبلی و عدم فعالیت خود را نادیده می گیریم و به همین وضعیت موجود می چسبیم

همیشه خودمان را با این جمله گول می زنیم که «این خیلی هم بد نیست» و امید داریم با گذشت زمان همه چیز بهتر شود. این مساله را نیز اینگونه برای خود حل می کنیم که وضعیت موجود بسیار هم خوب است. باید بدانید اگر شرایط در حال حاضر بد باشد با گذشت زمان بدتر می شود نه بهتر! باید کمی به خود تکان دهیم و سعی کنیم با تصمیمات درست در مسیر بهتر قدم بگذاریم. این چهار تمایل انسان ها دست در دست یگدیگر باعث می شوند تا انسان هایی که تصور می کنیم باهوش هستند، در همین چرخه محدود زندگی خود باقی بمانند و برای تغییر آن هیچ تلاشی نکنند.

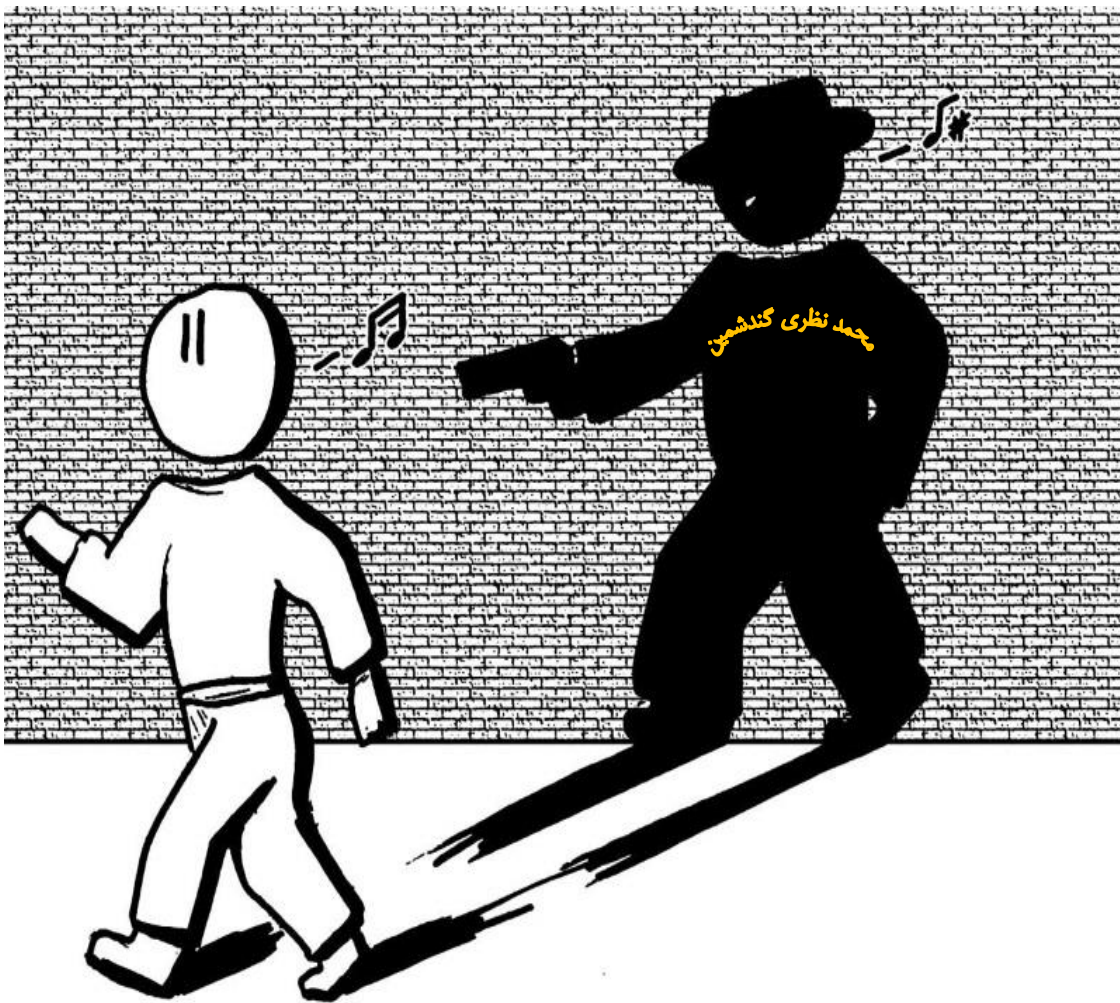
بنابراین برای دانستن اینکه چه خطرهایی ارزش انجام دارند سوالات زیر را از خود پرسید:

۱- اگر شجاعت بیشتری داشته باشیم چه کارهایی انجام می دهیم؟

۲- منفعل بودن و تنبلی های من از اکنون تا یک سال آینده چه هزینه هایی برای من خواهد داشت؟

۳- کجا ترس های من از شکست باعث شده است تا ریسک انجام آن را برای خود بزرگ کنم و به واسطه آن هیچ اقدامی برای ایجاد تغییر در زندگی انجام ندهم؟

به هر پاسخی که به ذهنتان خطور می کند توجه کنید. این پاسخ ها تصویر روشنی از آینده در خود دارند. همچنین می توانید به واسطه آنها برای انجام اصلاحات شجاعت بیشتری پیدا کنید. باید باور کنید انسان بیشتر از آنچه تصور می کند قدرت و توانایی دارد.



شما خطرناک ترین دشمن خودتان هستید

آیا به این
موضوع فکر
کرده ایم که
بزرگترین
دشمن ما
کیست؟ اصلاً
تا حالا به این
موضوع فکر
کرده ایم؟ شاید

فکر می کنیم دشمنی نداریم اما باید رازی را به شما بگوییم: ما بزرگترین دشمن خودمان هستیم، ۶ راهی که با خود دشمنی می کنیم را در ادامه می خوانیم.

برای مدت طولانی من زندگی تک بعدی داشتم و فکر می کردم که فقط باید با روش خاصی زندگی کرد. سعی کردم اشتباهاتم را مرور کنم تا بفهمم چه عاملی سبب شده که موفق نشوم. و فهمیدم که برای اینکه حس راحتی داشته باشم رویاهایم را فراموش کرده ام. باورهایم را نادیده گرفته و خودم را از عشق و خوشبختی با ممانعت از دستیابی به آنها محروم ساختم. اما بعد از مدتی که گذشت و به زندگی ام نگاه کردم با خود گفتم چرا زندگی اینقدر پر از بدبختی است؟

روشن است که خودم را خیلی گم کرده بودم. سپس آغاز کردم به تغییر دادن چیزهایی که در طول دهه پیش جزو عادت های من به شمار می رفتند که منجر به مشاجراتی با همسرم شد. نهایتاً درحالیکه اشک می ریخت به من گفتم: "مارک تو خودت دشمن خودت هستی! خودت!... همه چیز تقصیر خودت است. دیگر نمی توانم تسکین تو باشم، اگر بخواهی می توانی تغییر کنی اما لازم است که بخواهی و خواهش می کنم بخواه...". و من پس از مدتها کشمکش های درونی و مطالعات گسترده و حمایت های بی دریغ همسرم و چند نفر از دوستان، نهایتاً توانستم خودم را پیدا کنم. من می خواهم تجربیاتم را در اختیار شما قرار دهم چون میدانم که ما نیز گاهی درگیری هایی با شیطان درونمان داریم. بعضی وقتها افکار ما و تصمیم های همیشگی و روتین زندگی بزرگترین دشمن ما محسوب می شوند که باعث می شود من به شما یادآوری کنم که از آن برحذر باشید.

۱- توقع رضایت همیشگی داشتن

در زندگی هیچ چیز ثابت و همیشگی نیست. همانطور که شادی مطلق وجود ندارد غم و اندوه مطلق نیز وجود نخواهد داشت. می توان گفت که دگرگونی در حس و حال ما وجود دارد که به طور مداوم بین شادی و غم در نوسان است. در هر زمانی به این فکر می کنیم که بعداً چه میشود و چه حسی خواهیم داشت - نوعی مقایسه بین میزان رضایت مندی خود در زمان های گوناگون. در این مسیر، برخی از ما که حس غم و اندوه فراوانی داریم، پس از التیام آن می توانیم به اوج شادی و لذت برسیم.

به عبارت دیگر شادی و غم لازم و ملزوم یکدیگرند، یکی باعث تقویت دیگری میشود. انسانها باید بدبختی و بیچارگی را بشناسند تا قدر عافیت را بدانند. نکته مهم تمرکز روی جنبه های خوب زندگی است. شاید ما همه لحظه های زندگیمان را آگاهانه سپری می کنیم و شاید درک کرده باشیم که همه خوشبختی که به دنبالش هستیم را در همان لحظه داریم. اگر حس می کنیم که لحظه ای که در آن هستیم بهتر از آن چیزی است که می توانست باشد، لذت ما بیش تر از حد و اندازه آن خواهد شد.

۲- وسواس در بررسی خطاهای فردی

تصور نماییم که در دوره دبیرستان به سر می برید یک سال معدلمان الف، ۲ سال بعدی ب و سال بعدتر ج باشد. آیا ما روی داشتن معدل الف و یا ج زیاد فکر می کنیم؟ آیا به خاطر معدل پایین خودمان را سرزنش می کنیم؟ و یا در دوره ای که معدلمان پایین بود روی علایق و توانایی های شخصی خود تمرکز داشتیم؟ من امیدوارم که متوجه ارزش طرز فکر دومی شده باشیم.

هر روز صبح که از خواب برمی خیزیم، به ۳ چیز مهم زندگی خود فکر کنیم و زمانی که به بستر می رویم که بخواهیم ذهنمان را پر از فکر های مثبت و کارهای کوچکی که در طول روز به خوبی از پشش بر آمده ایم کنیم. موفقیت های خود را آزمایش کنیم. قدرت تفکر خود را به سمتی هدایت نماییم که باعث به وجود آمدن تأثیرات انرژی مثبت در زندگی شود. با خود مرور کنیم که چه کارهایی را و چرا اغلب خوب انجام می دهیم و خواهیم دید که به طور طبیعی راههایی را پیدا می کنیم که کارهای دیگر را هم به درستی انجام دهیم. مناسب ترین روش برای لذت بردن از موفقیت های زندگی این است که خود را به خاطر بی کفایتی در گذشته ملامت نکنیم. اما در عوض، سعی نماییم روی موفقیت های فعلی مانور دهیم.

۳- داشتن زندگی روتین و مرده

رایج ترین و مخرب ترین اعتیاد در جهان ترسیم یک نوع زندگی راحت و روتین است. چرا وقتی ۴۰۰ کانال تلویزیونی داریم به دنبال فقط یک سبک زندگی هستیم؟ ما مثل کامپیوتر نیستیم که تراشه را روی برد نصب کرده و یک برنامه را اجرا کنیم، زندگی چیز دیگری است. زندگی یعنی حیات. زندگی یعنی یادگیری و رشد با وجود هیجانها و استرس ها.

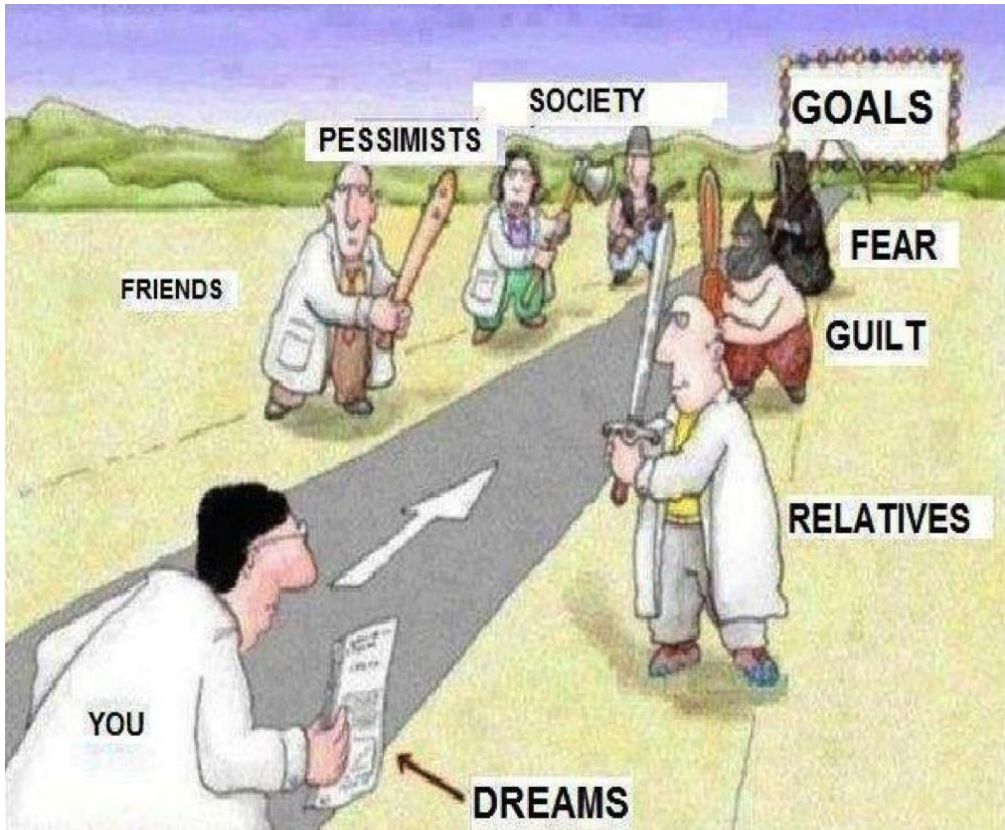


زندگی پر از
معماهاست،
بعضی از آنها
هیچگاه به جواب
نمی رسند. این
تمایلات ذهن
جستجو گراست
که به دنبال
پاسخ می گردد و

در میان ناشناخته ها شجاعانه سیر میکند تا به جواب سوالات خود برسد و همین جستجوهاست که به زندگی معنا می بخشند. در نهایت، ما می توانیم بقیه زندگی خود را با حس تأسف درباره خود ادامه دهیم و روال زندگی خود را با بی تحرکی سپری کرده و یا می توانیم همیشه از وجود شگفتی های زندگی متعجب شویم و از خود به خاطر تلاش برای حل مشکلات تشکر نماییم. همه اینها فقط به ذهن خودمان بستگی دارد. اولین گام مشخص این است که خود را متقاعد کنیم که از محدوده زندگی روتین خود خارج شویم.

۴- اعتقادات محدود کننده

ما از عقاید خود رنج نمی بریم. ما از بی اعتقادی خود رنج می بریم. اگر در خود هیچ امیدی حس نمی کنیم، به این معنی نیست که هیچ امیدی وجود ندارد؛ فقط به این علت است که ما به وجود امید اعتقاد نداریم. از آنجایی که ذهن مسوول هدایت بدن است، نهایتاً این ذهن است که باعث میشود رویایی به تحقق برسد و یا بالعکس. واقعیت زندگی ما بازتابی از اندیشه و تفکرات ماست و یکی از راههایی است که باعث میشود هرچه که بدان باور داریم اتفاق بیافتد. بعضی وقتها بهتر است آنچه را که فکر می کنیم



نمی توانیم انجامش دهیم حداقل تلاشمان را نکنیم و در نهایت متوجه می شویم که ما واقعاً می توانیم. همه اینها از درون آغاز میشود. ما افکارمان را تنظیم می کنیم و تنها کسی که می تواند سر پا نگهمان دارد، خود ما هستیم.

۵- مقاومت در برابر ریسک پذیری

عشق و خوشبختی با ریسک همراهند. ریسک پذیری یکی از مزایایی است که باعث میشود آغوشمان را به دنیای زیبایی ها و فرصت ها باز کنیم. ریسک پذیر بودن به معنی نقطه ضعف نشان دادن نیست، به معنی نشان دادن بخش هایی از وجودمان است که تا پیش از این آن را نادیده می گرفتیم. به معنی روبرو شدن با دنیای بیرون با قلبی پذیرا و پر از صداقت است و گفتن این جمله به دنیا که: "من همین هستم. یا مرا همینگونه قبولم کن و یا ترکم کن" خیلی سخت است که آگاهانه به دنبال خطر برویم. چرا؟ برای اینکه همراه با آسیب هایی است. اگر ما چهره واقعیمان را نشان دهیم، این امکان وجود دارد که کسی ما را درک نکند و حتی پس بزند. ترس از چنین عواقبی آنقدر زیاد است که ما مجبوریم برای محافظت از خود همیشه پشت نقاب مخفی شویم. اما دقیقاً این تنها یک درد مداوم است که ما سعی می کنیم از آن فرار کنیم.

از آنجایی که عشق و خوشبختی نیازمند ریسک پذیری هستند، اگر این ریسک را از خود دور نماییم در واقع لذتهای زندگی را از خود دور کرده ایم.

۶- از دیگران انتظار زیادی داشتن

همیشه این ذهنیت با ما همراه است که کارها باید چگونه انجام شوند. این ذهنیت باعث میشود که از واقعیت دور بمانیم و باعث میشود که از درک واقعی خوبی های زندگی اجتناب کنیم. راه حلش؟ ساده است. از توقعات خود کم کنیم. قدر هر آنچه که داریم را



بدانیم. بهترین ها را بخواهیم اما توقعمان را کم کنیم. ما مجبوریم که با واقعیت به جای جنگیدن، کنار بیاییم. اجازه ندهیم که سطح انتظارات ما مانع دیدن خوبی ها و اتفاقات زندگیمان شود. زمانی که از سطح توقعات خود از دیگران و چیزهای دیگر کم کنیم، می توانیم از ماهیت واقعی آنها همان گونه که هستند لذت ببریم.

هفت راه برای تبدیل شکست ها به موفقیت



چگونه
شکست را به
موفقیت
تبدیل
کنیم؟ قانون
جذب

اکثراً ما به طور

غریزی از شکست ناراحت و شرمسار می شویم. این شاید به این علت می باشد که احساسی را که شکست در ما ایجاد میکند، دوست نداریم یعنی احساس خوار شدن، گویا که ما اشتباهی مرتکب شده ایم. اما اگر ما زاویه ی دیدمان را تغییر دهیم و به شکست نه به عنوان یک اتفاق شرم آور و ننگین، بلکه به عنوان یک تجربه ی ارزشمند نگاه کنیم، درک می کنیم که از طریق شکست می توانیم به موفقیت برسیم.

۱- اشتباهات مهمی ندارند، اما یادگیری از آنها چرا

اشتباهات مان را تشخیص داده و بلافاصله از آنها درس بگیریم. بسیاری از افراد موفق دنیا نوعی از شکست را تجربه نموده اند و از آنها درس گرفته اند. شکست به ما فرصتی خواهد داد که دلایل آن را تحلیل کنیم تا اشتباهات مشابه را در آینده تکرار نکنیم. هر اشتباهی می تواند به رشد ما کمک کند.

۲- **مراقب نحوه ی حرف زدن با خودمان باشیم، زیرا ما به خودمان گوش می دهیم**
حرف زدن با خودمان می تواند به شدت آسیب رسان باشد، به خصوص پس از یک شکست. حرف زدن با خودمان را کنترل کرده و اجازه ندهیم که حس بی ارزش بودن بر ما غلبه شود. تمام تلاش مان را بکنیم که رویکرد ذهنی مثبت داشته باشیم و روی غلتک بیافتیم.



۳- **بسیار بهتر است که کاری را ناتمام انجام دهیم تا اینکه هیچ کاری را کامل انجام ندهیم**

تنها شکست واقعی این است که هیچ کاری انجام ندهیم. بی فعالیتی همه چیز را به خطر می اندازد. وقتی که ما هیچ کاری نکنیم، یعنی به هیچ سمتی حرکت نمی کنیم. این تضمین میکند که ما بازنده باقی بمانیم. کافی است کاری انجام ندهیم تا شکست بر زندگی ما چیره شود.

۴- **ما نتیجه ی تصمیم های گذشته مان هستیم، اما نباید بگذاریم اشتباهات مان ما را تعریف کنند**

حتی اگر گذشته مطابق میل ما پیش نرود، آینده ی مان می تواند بهتر از چیزی باشد که تصور آن را داریم. گاهی اوقات، ما از حرف زدن درباره ی گذشته و اشتباهات مان می

ترسیم زیرا نگرانیم که آنها هویت ما را تعریف کنند. هیچ حرفی را در دلمان نگه نداریم، اما درباره آن چه که پیش رو داریم، تمرکز نماییم.

۵- دشمن موفقیت، ترس از شکست است

خود شکست خیلی خطرناک نیست، اما ترس از آن جلوی پیشرفت ما را می گیرد. مثل تمام ترس ها، ما تنها از طریق مواجهه با آن می توانیم بر آن غلبه نماییم.

۶- اعمال یکپارچه نتایج یکپارچه به

دنبال خواهد داشت

استقامت از کارهایی که ما توانایی انجام آن را داریم ناشی نمی شود، بلکه فراگیری و کسب مهارت در کارهایی که قبلاً توانایی انجام آن را نداشتیم، نشان

دهنده ی وجود استقامت در فرد می باشد. بنابراین، هر از گاهی به زمین خوردن مشکلی ندارد، اما یاد بگیریم که هر بار بلند شویم و با استواری بیشتر به سمت جلو حرکت نماییم. آنچه که ما هر روز انجام می دهیم، مهمتر از آن کاری است که هر از گاهی انجام می دهیم. یک پارچگی **کلید موفقیت** است.

۷- اگر نمی توانیم کار مورد نظرمان را به تنهایی انجام دهیم، مجبور نیستیم تنها باشیم

گاهی اوقات شکست های ما باعث می شود به رکود برسیم و رویه ی قدیمی مان را دنبال کنیم. در این جور مواقع ما به حمایت کسی احتیاج پیدا می کنیم که به ما کمک کند عادت های بدمان را کنار بگذاریم. اگر فکر کنیم باید به تنهایی از پس این بحران بریاییم سخت در اشتباه خواهیم بود. یک مربی، راهنما یا دوست پیدا کنیم که از ما پشتیبانی کند و تجربه ی این را داشته باشد که ما را در مسیرمان به سمت موفقیت قرار دهد.

برای موفقیت با بیرها قدم بردار!



ببرهای واقعی همگی افرادی هدفمند هستند. آن‌ها در تمام ابعاد زندگی، اهدافی را برای خود تعیین می‌کنند. این افراد اهداف شخصی و کاریشان را یادداشت کرده و به انواع کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت طبقه بندی می‌کنند.

گویی بعضی از افراد در تجارت **چوب جادویی** دارند، نه فقط به این خاطر که به پول و ثروت زیادی دست می‌یابند (هرچند که این تنها دلیل خوبی است) بلکه به این دلیل که در هر کاری تاثیر مثبتی به جا می‌گذارند. برای ایشان تجارت نوعی لذت است. آن‌ها سخاوتمندانه این حس خوبشان را به ما منتقل می‌کنند. این افراد مانند ببر هستند. گرچه تعدادشان زیاد نیست اما به راحتی می‌توان آن‌ها را از میان انبوه جمعیت تشخیص داد. آن‌ها رهبران کارآمد و قدرتمند جنگل هستند.

زیرا در دنیای تجارت امروز کمتر می‌توان چنین افرادی را پیدا کرد. دنیای تجارت پر از شرکت‌های ورشکسته و مدیران نالایقی است که فقط شرایط را بدتر می‌کنند.

انسان‌های موفق، افرادی هدفمند هستند

ببرهای واقعی همگی افرادی هدفمند هستند. آن‌ها در تمام ابعاد زندگی، اهدافی را برای خود تعیین می‌کنند. این افراد اهداف شخصی و کاریشان را یادداشت کرده و به انواع کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت طبقه بندی می‌کنند. داشتن هدف به ما کمک می‌کند رویاهای مان را به حقیقت برسانیم، از وقت و انرژی خود درست استفاده کرده و با برنامه‌ریزی صحیح به نتایج مطلوبی دست یابیم.

رویا پردازان

رویاهای بزرگ داشته باشید. بیشتر افراد برای انجام کارها، ماه‌ها و سال‌ها از تعداد محدودی از توانایی‌هایشان استفاده می‌کنند. این‌ها نمی‌توانند افراد تاثیر گذار باشند. افراد موفق با کارشان زندگی می‌کنند و نفس می‌کشند، می‌خوابند و رویا پرداز می‌کنند. این عشق و علاقه ساختگی نیست. اگر نسبت به کارت‌تان این عشق و علاقه را ندارید و یا نمی‌توانید سختی‌ها و مشکلات آن را تحمل کنید، بهتر است کار یا اهدافتان را تغییر دهید.

قدرت افراد

همه‌ی ببرها گروهی از افراد علاقه‌مند و ماهر را در کنارشان داشتند. به طور کلی اطرافیان تاجران موفق کسانی هستند که به اندازه‌ی خود او موفق‌اند. افراد موثر و کارآمد با شرایط و سنین مختلف سر راه‌تان قرار می‌گیرند. آن‌ها لزوماً جوان، خوش قیافه و تحصیل کرده‌ی دانشگاه نیستند. **موتسارت** اولین آهنگش را در ۷ سالگی ساخت. **بیل گیتس**، ثروتمندترین فرد دنیا، ۲۰ ساله بود که مایکروسافت را تاسیس کرد. **اماری کراک**، بنیانگذار مک‌دونالد، این شرکت را در سن ۵۲ سالگی افتتاح کرد.

افراد مناسب را در کنار خود نگه دارید، افرادی که به دردتان نمی‌خورند، از خود دور کنید و فقط آن زمان می‌توانید به جلو حرکت کنید. انتخاب افراد مناسب، حفظ آن‌ها و انگیزه دادن به آن‌ها برای رسیدن به اهداف فروش و راهنمایی و تشویق آن‌ها عواملی است که با موفقیت سازمان‌ها ارتباطی تنگاتنگ دارد.

عملکردی متعادل

این که همیشه کار کنید و از زندگیتان لذت نبرید، نه تنها از شما انسان افسرده‌ای می‌سازد، بلکه شانس ببر بودن را هم از شما می‌گیرد. تعادل داشتن در زندگی و کار از اهمیت بالایی برخوردار است. اغلب افراد به اشتباه فکر می‌کنند فقط باید بر کارشان تمرکز کنند تا موفق شوند. برقراری تعادل میان زندگی و کار، چیزی بیشتر از یک اصطلاح است. در واقع این تعادل، کلید داشتن یک زندگی خوب است و به همین خاطر از نظر ببرها اهمیت بسیاری دارد.

تحقیقات نشان می‌دهد تعادل لازم میان زندگی و کار در بسیاری از خانواده‌ها وجود ندارد. مدیران موفق باید از نظر احساسی، آماده‌ی رویارویی با مشکلات و سختی‌های کار روزانه باشند. این نیاز فقط از طریق داشتن یک زندگی خانوادگی آرام تامین می‌شود. حفظ ارزش‌های خانوادگی و پایبندی به اصول اخلاقی به اندازه‌ی موفقیت در یک پروژه کاری اهمیت دارد. به این ترتیب داشتن زندگی خانوادگی موفق به معنای بی‌توجهی به موفقیت‌های شغلی نیست. یکی از ببرها در این باره می‌گفت: حاکم بودن فضایی سرشار از عشق در محیط خانه، پایه و اساس زندگی است.

محتوا مهم‌تر از ظاهر است

تا چند وقت پیش، وب سایت‌ها پر از طرح‌های گرافیکی و انیمیشن‌های چشم‌گیر بودند. البته طراحی زیبا هنوز نیز ارزش و اهمیت زیادی دارد اما آنچه امروزه اهمیت دارد این

است که سایتان آسان و تاثیرگذار باشد، ابزارهای موثر برای رشد کاریتان به شمار آید، خدمت رسانی را تقویت کند و هزینه‌ها را کاهش دهد. تبلیغات پر زرق و برق گرچه زیبا هستند اما رسیدن به این اهداف را دشوار می‌کنند. طراحان وبسایت‌ها جزوه یکی از این سه گروه هستند: گروه اول می‌تواند **سایتی مفید** و موثر را طراحی کند. گروه دوم تجربه **بازاریابی** دارد و می‌تواند وبسایت را به مکانیسم بازاریابی برای جذب مشتریان جدید تبدیل کند. گروه سوم می‌داند که چگونه می‌تواند بازدید کنندگان را **جذب** سایت کند.

به ندرت فردی می‌تواند جزوه هر سه گروه باشد و همه‌ی این کارهای مهم را انجام دهد. از این گذشته اگر بهترین وبسایت جهان را داشته باشید اما کسی از آن بازدید نکند، پولتان را هدر داده‌اید. علاوه بر آن فراموش نکنید که باید شرایط و امکانات لازم برای برقراری ارتباط مشتریان با خودتان را فراهم کنید. قانون این است که مشتری با ۲ بار کلیک بتواند به هر اطلاعاتی که لازم دارد دست یابد.

جملاتی از چند بزرگ

در زندگی و تجارت، خطر ۲ گناه بزرگ وجود دارد. اول این که بدون فکر کاری بکنید و دوم این که اصلا کاری نکنید.

بزرگترین افتخار ما این نیست که هرگز شکست نمی‌خوریم، بلکه این است که بعد از هر شکست برمی‌خیزیم.

برای رسیدن به موفقیت، ابتدا باید باور داشته باشیم که می‌توانیم.

همه‌ی رویاهای ما می‌تواند به حقیقت پیوندند اگر و فقط اگر جرات دنبال کردن آنها را داشته باشیم.



شکست پل پیروزی

می گویند شکست پل پیروزی و رسیدن به موفقیت در زندگی و همچنین موفقیت در کار است؛ درست است اما شکست گاهی می تواند به احساسات انسان لطمه بزند و انسان را از رحمت خداوند ناامید کند. پس باید روش غلبه بر شکست و احساسات ناشی از آن را فرا گرفت.

شکست چیست؟

زمانی که به پیروزی و موفقیت در زندگی نرسیم؛ شکست خورده ایم. این معنای لغوی کلمه مورد بحث است اما معنایی که در دل هر شخص وجود دارد، اندکی متفاوت است. شاید امروز در کار، مرتکب اشتباهی شده باشید، شاید در هنگام خرید در یک فروشگاه، یکی از اقلام را جا انداخته باشید؛ همه ما مرتکب اشتباه می شویم، اشتباهات وزنه هایی را یدک می کشند که میزانشان را کوچک یا بزرگ می کنند. به میزان اندازه وزنه ها، می توان گفت شکست و یا اشتباه ما نیز بزرگ یا کوچک بوده است.

اگرچه، زمانی از کلمه شکست استفاده می کنیم که در خصوص موارد بزرگتر سخن می گوئیم؛ برای مثال وقتی که شخصی را از خود ناامید کرده ایم، یا مهم تر از آن، خود را ناامید کرده ایم. وقتی انسان تمام تلاشش را به کار گیرد و با امیدواری مشغول به انجام کاری شود و در نهایت باز هم با شکست رو به رو شود، می توان گفت پایه های اعتماد به نفس او لرزان خواهند شد.

گاهی تمام سرمایه خود را جمع کرده و به سراغ ایجاد کاری جدید می رویم، گاهی در گسترش استارت آپ خود شکست می خوریم، گاهی فردی بسیار عزیز را رنجیده خاطر می کنیم؛ بعضی اوقات، شکست مانند یک زخم عمیق، علامت و نشانه ای از خود، در وجود ما باقی می گذارد اما بهتر است یاد بگیریم چگونه این نشانه های باقی مانده بر تن خود را پاک کنیم. اگر شما نیز طعم تلخ شکست را بیشتر چشیده اید و در تلاشید تا نشانه های ماندگار شده آن را در خود پاک کنید.

به احساس خود اهمیت دهید.

شکست، وزنه احساسی سنگینی است. لازم است تا احساسات منفی را از وجود خود خارج کرده و با انگیزه ای دوباره، به سراغ اهداف بعدی در زندگی خود برویم. برای ترمیم احساسات جریحه دار شده خود، ابتدا باید به این دو مورد توجه نمایید:

طغیان احساسی: در نهایت، حس شکست خوردگی وجود شما را فرا گرفته و از آستانه تحمل شما، فراتر می رود. در اوج احساس ضعف و ناتوانی، هر چیزی که در این مدت در درون خود نگه داشته اید می تواند منفجر شده و منجر به عقب گرد بیشتر شما گردد. این موضوع نه تنها می تواند باعث بدتر شدن وضعیت روانی شما گردد، بلکه اطرافیان را نیز از شما دلچرکین خواهد کرد و در نتیجه، در روابط بعدی شما تأثیری مستقیم و منفی خواهد گذاشت.

منفی نگری: اگر اجازه دهید، منفی نگری به شکلی آرام اما پیوسته به ذهنتان رسوخ پیدا خواهد کرد. چیزی که نیاز دارید، این است که به شکل کامل، اشتباهات خود را مرور کنید؛ آنها را با آغوش باز پذیرفته و درس بگیرید. در غیر این صورت، اضطراب همواره در پس زمینه ذهنتان منتظر خواهد ماند تا در هر موقعیتی، شکست را به شما یادآوری نماید. نگرانی و اضطراب همیشگی، به شکلی غیرقابل باور سلامتی را دگرگون می کند و همین موضوع نیز باعث به وجود آمدن مشکلات بعدی خواهد شد.

چطور می توانیم این احساسات را از خود دور کنیم؟

زمانی را برای خود قرار دهید: فکر می کنید به انتهای خط رسیده اید؟ اشکالی ندارد. نادیده گرفتن اتفاقاتی که روی داده اند، به وضعیت یک شخص شکست خورده کمک نخواهند کرد، پس بهتر است ابتدا مدتی به خود فرصت دهید. به خود فرصت دهید تا عصبانی و ناراحت باشید. به احساس ناامیدی خود اجازه دهید تا خود را خالی کند. اگر مسئله کوچک باشد، یک ساعت وقت گذاشتن کافیست. گاهی برای مسائل بزرگتر، شاید به یک روز نیاز داشته باشیم و حتی اگر احساس می کنید که به زمانی بیشتر نیاز دارید، خودتان تعیین کننده باشید و مشخص کنید تا چه زمانی می خواهید ناراحت، افسرده و بد اخلاق باشید. فکر می کنید یک هفته کافی است؟ مشکلی نیست، یک هفته هر کاری که می خواهید انجام دهید اما پس از آن، باید به مرحله ی بعدی زندگی سلام کنید.

راجع به مشکل خود صحبت کنید: با شخصی آشنا و قابل اعتماد، صحبت کرده و احساس خود را بیان کنید. تحقیقات نشان می دهد وقتی انسان راجع به مشکلش حرف می زند، احساس بهتری پیدا خواهد کرد. بار را از روی دوشتان بردارید و خود را بیان کنید. شاید شخصی که گوش می دهد نتواند پیشنهاد مناسبی برایتان داشته باشد و صحبت کردن برای وی، در نگاه اول بی فایده باشد، اما به یاد داشته باشید که حتی



صحبت کردن و ابزار مشکل، می تواند به خود شما راه حل های جدیدی نشان دهد. حال دست کم خواهید دانست که این اطلاعات صرفا در مغز شما غوطه نمی خورند و آنها را با شخص دیگری هم در میان گذاشته اید.

نگذارید شکست بخشی از هویت شما شود؛ شکست گاهی برای همه ما اتفاق می افتد. اگر هنوز راه رسیدن به موفقیت در زندگی را نیافته اید، به این معنی نیست که شما یک شکست خورده تمام عیار هستید. نگذارید این تصور در ذهن شما جان بگیرد که به خاطر انجام برخی اشتباهات، دیگر هیچ راهی برای پیروزی و موفقیت در زندگی ندارید. اقدامات و اعمال ما، توصیف کننده ی ما هستند؛ اما نگذارید اشتباهات کوچک یا بزرگ، بخشی از هویتتان شوند. اقداماتی که انجام می دهید تا از شکست دور شده و به سوی پیروزی و موفقیت در زندگی حرکت کنید هستند که هویت اصلی شما را تشکیل خواهند داد.

شکست می تواند زخمی ماندگار بر ذهن ایجاد کند و عاقلانه نیست که آن را نادیده بگیریم. بدون اذعان و توجه به آن، زخم ایجاد شده در ذهن، کم کم سر باز خواهد کرد و شروع به درد گرفتن می کند؛ برای مداوایش نیز به زمان بیشتری نیاز خواهید داشت زیرا به دلیل بی توجهی، عفونت هم کرده است.

به شکست های دیگران نگاهی بیاندازید.

لحظه ای فکر نکنید که شما تنها انسانی بر روی کره زمین بوده اید که با سر به زمین خورده اید. بیشتر اوقات ما فقط به افراد موفق می نگریم و پیش خود تصور می کنیم که این دسته از افراد، هیچگاه طعم تلخ شکست را نچشیده اند. اما در واقع این چنین نیست؛ آنها هم مانند سایرین اول شکست خورده اند و سپس توانسته اند به این مراحل والا دست یابند. بعضی ها بهتر از دیگران می توانند شکست های خود را مخفی کنند، اما **شکست امری جهانیست**؛ برای همه هم اتفاق افتاده. قبل از اینکه فغان سر دهید، سری به **شکستهای بزرگ تاریخ** و وسعتشان بیاندازید.

( **ادیسون** ) کدامیک از افراد موفق را الگوی خود قرار داده اید؟
 به شکست های همان فرد در زندگی شخصی و کاری اش نگاه کنید. بیوگرافیشان را بخوانید، به وبلاگشان سر بزنید و به سخنرانی هایشان در مورد رسیدنشان به موفقیت در زندگی و موفقیت در کار، گوش فرا دهید؛ آنها متوجه اهمیت شکست شده اند و آن را با کمال میل نیز به آغوش کشیده اند. بزرگترین الگوهای شخصیتی و کاری ما نیز شکست را تجربه کرده اند، آن هم نه فقط یک بار. (بلکه هزار بار!) نمی گوئیم به شکست بخندید، نه، زمان خنده نیست؛ بلکه باید از آن درس گرفت. باید درک کرد که انسان هستید و می توانید اشتباه کنید، مانند هر شخص دیگری.

تعریفان را از شکست تغییر دهید.

آیا تا اینجای مقاله به این موضوع اشاره کردم که تجربه شکست، امری مفید است؟ سخت است بتوان چنین تصویری را در ذهن پرورش داد اما تغییر تعریف شما از شکست، می تواند به این مهم کمک کند. بیایید با هم این لیست که توسط **Robert Spadinger** نوشته شده را مرور کنیم؛ احتمالاً این لیست خواهد توانست نظر و عقیده شما را در خصوص شکست تغییر دهد.

- شکست به معنی گام برداشتن صحیح در جاده پیروزی، موفقیت در زندگی و خود شناسی است.
- هر زمان که شما دست از راحت طلبی کشیده و شروع به کسب تجربه های جدید کنید، شکست، اجتناب ناپذیر خواهد شد.
- هر شکست می تواند شما را به هدفتان نزدیک تر نماید.
- شکست معلمی عالیست و به شما درس های بزرگ زندگی را آموزش می دهد.
- هر شکست، باعث بزرگ تر، بهتر و قوی تر شدن شما می گردد.

- تا زمانی که از اشتباهات درس گرفته و از تکرار مجددشان دوری کنیم، اشتباه کردن مشکلی نخواهد داشت.

- شکست به شما آموزش می دهد که برخی رویکردها، در برخی موقعیت ها بی فایده بوده و بهتر است راهی جایگزین برای آنها پیدا کنیم.

- اگر شکست بخورید یا اشتباه کنید، افراد موفق هیچگاه به شما نخواهند خندید. آنها خود پیشتر شکست و اشتباه را تجربه کرده اند و می دانند شما در حال یادگیری هستید.

- تا زمانی که تسلیم نشوید، به هیچ وجه مهم نیست که چند بار شکست خواهید خورد.

- هر بار که با شکست رو به رو گردید، ترس شما از آن کمتر می شود و همین موضوع نیز باعث می گردد تا جرات پیدا کرده و به سراغ چالش های بزرگتر در زندگیتان بروید. هر اشتباه و شکست، موقعیتیست برای یادگیری. هر زمان که دوره ناراحتیتان به پایان رسید، برگردید و به پشت سر خود نگاهی انداخته و اشتباهات خود را با چشم اندازی جدید نظاره کنید. مشکل را پیدا کرده و بفهمید ایراد کارتتان از کجا بوده است؛ در کنار این، به اقدامات صحیح خود هم نگاهی داشته باشید و به این فکر کنید که در مراحل بعدی زندگی، چگونه می تواند همان اقدامات صحیح را به شکلی کامل تر انجام دهید. شکست، معمولاً سیاه و سفید نیست.

برای سرگرم کردن ذهن، به سراغ موقعیت های بعدی بروید.

همانگونه که در اول مقاله ذکر شد، به خود برای ناراحت بودن فرصت دهید، زمانی هم که این فرصت به پایان رسید، وقتش است تا به سراغ شروعی مجدد و یا پروژه ای جدید بروید. وقتش رسیده تا ذهن خود را به شکل تازه ای درگیر نمایید تا جایی برای منفی بافی باقی نماند. نیاز نیست چشم خود را بر اشتباهات قبلتان ببندید، صرفاً می گوییم که نگذارید تاثیر منفی آنها بر رویتان باقی بماند.

هیچ چیز مانند سختکوشی، نمی تواند ذهنتان را درگیر خود کند تا شکست های گذشته را فراموش کنید. حتی اگر دوست ندارید به سرعت به سراغ کار و یا پروژه ها برگردید، برای خود یک سرگرمی بدون منفعت دست و پا کنید. کلید ماجرا اینجاست که بتوانید به خود وقت بدهید تا تصور به پایان رسیدن دنیا با یک شکست، از بین برود. شکست های پی در پی، اشکالی ندارند، شکست واقعی، تسلیم شدن است. به یاد داشته باشید که شکست، اجتناب ناپذیر و برایتان مفید است. آن را به ابزار و پله ای تبدیل کنید که می تواند شما را به مرحله ی مورد نظرتان برساند. احساس شکست خوردگی، اشکالی ندارد اما اذعان یافتن به شکست در یک نبرد و عدم موفقیت در آینده، به معنی شکست کلی در زندگیست.



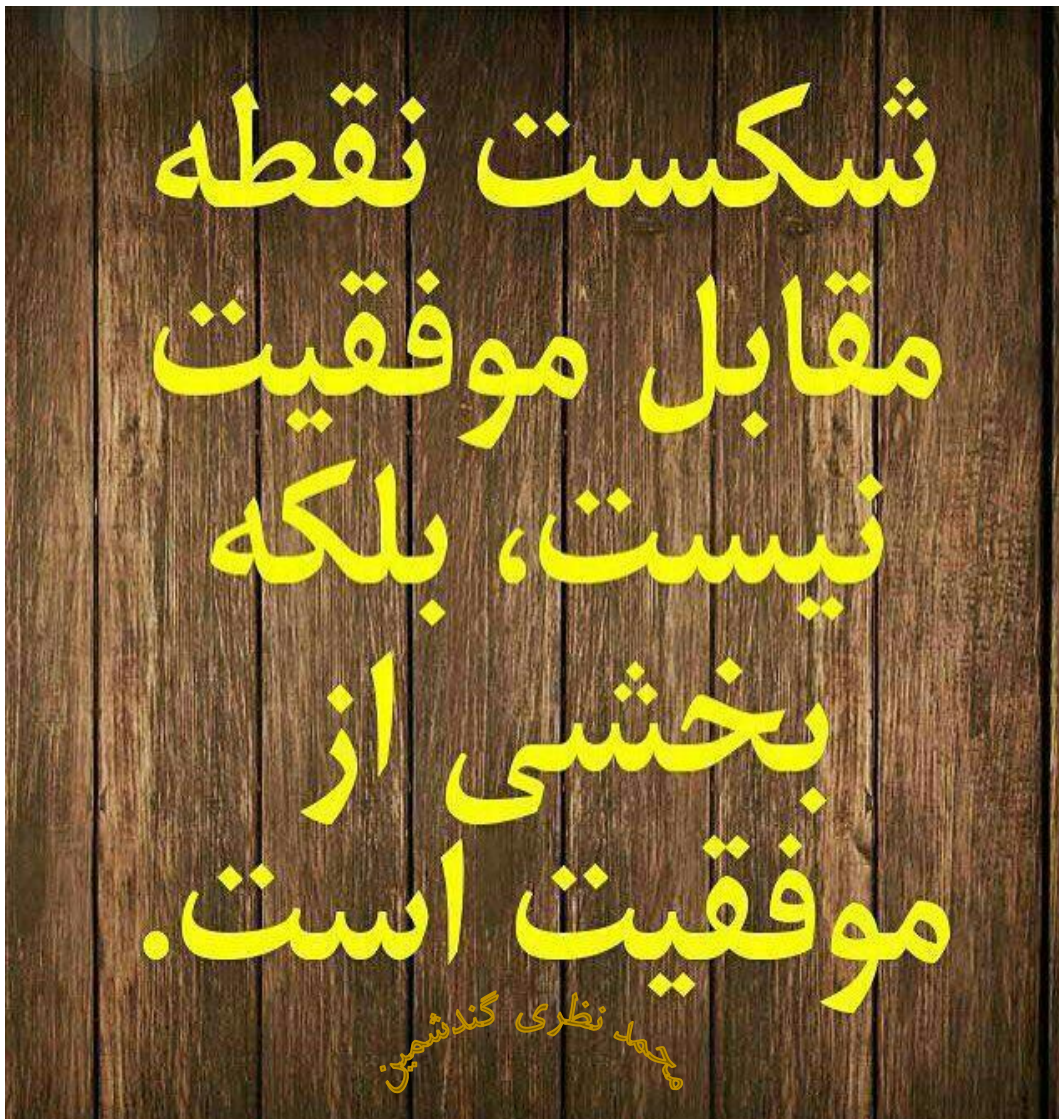


آیا از موفقیت می ترسید؟

بسیاری از اشخاص هستند که از موفق شدن می ترسند و خود را کوچک و نالایق می بینند، از طرفی دیگران را هم از تصمیمات مهم و تغییرات کوچک و بزرگ می ترسانند و به قول معروف

آیه یاس می خوانند... این افراد اغلب به خواندن مقالات و کتاب های موفقیت و ارتباطات علاقه نشان می دهند و گاهی در مجامع دوستانه از تجربیات و توجیه ناکامی های خود سخن می رانند. دکتر **لئون تک** نویسنده کتاب **ترس از موفقیت**، مدعی است که اضطراب ناشی از موفقیت به قدری فراگیر است که در جوامع رقابت جو می توان آن را ویژگی هنجار به حساب آورد. به عبارت دیگر آن قدر این پدیده معمول و رایج است که به عنوان یک رفتار هنجار در جامعه پذیرفته شده و گاهی هم آن را نشانه عقل و احتیاط کاری و زیرکی فرد می دانند. در مقابل ترس از موفقیت، **ترس از شکست** وجود دارد. کسی را به خاطر دست روی دست گذاشتن و تلاش نکردن، و عدم تصمیم گیری اگر سرزنش نکنند، پس در برابر ترس از شکست نیز به او حق می دهند. فکر می کنند اولی خطرش کمتر از دومی است در صورتی که شکست از عدم مبادرت به موفقیت کم خطر تر است. روزی پادشاهی به وزرای خود گفت می خواهم چند روزی را به استراحت بگذارم به شما سفارش می کنم اگر در مساله ای به تصمیم گیری نیاز داشتید و تصمیم گرفتید ولی تصمیم شما اشتباه از آب درآمد شما را می بخشم ولی اگر تصمیم نگرفتید، شما را نمی بخشم.

تمامی والدین خواهان موفقیت فرزندانشان هستند، اما آن چه را که خود از موفقیت آموختند و اینک برای فرزندانشان ترسیم می کنند بسیار ترسناک است. آن ها بیشتر ناامیدی ها و ناکامی های حاصل از پیامدهای شکست را درس می دهند. و ناخودآگاه این که فرزندانشان جرات بیشتری داشته باشند و در حوزه های ناشناخته پیش بروند، ممانعت کرده و از آن ها انتقاد می کنند و ناراحتی ها و ناکامی های رقابتی خود را به فرزندانشان نیز منتقل می سازند. **ترس از موفقیت از دوران کودکی شروع می شود.** کودکان اشتباه را به خاطر آن که مورد انتقاد شدید قرار می گیرند بد می دانند نه به دلیل ماهیت اصلی آن. آن ها از بزرگترهای صاحب اختیار و اقتدار می ترسند بنابراین میل به قبول مسوولیت در آن ها رفته رفته کاهش می یابد. و انگیزه برای موفق شدن در امور



تحصیلی و شغلی به خاطر ترس از موفقیت از بین می رود. **حقارت، عینک ریزبینی است که شما را در جایگاه رفیعی متصور نمی سازد. حقارت، ترس از موفق شدن را دامن می زند. "ما کجا و ... کجا"** جمله ای که زیاد از افراد شنیده می شود.

در پایان به این توصیه‌ها برای از بین بردن ترس از موفقیت توجه کنید.

- ۱- بزرگ‌ترین گناه ترس است، به خصوص ترس از موفقیت.
- ۲- نقاط قوت خود و دیگران را تقویت کنید.
- ۳- فکر خود را برای کاری که انجام می‌دهید تقویت کنید.
- ۴- میل خود را برای کاری که انجام می‌دهید تقویت کنید.
- ۵- شانه خالی نکنید، از مسوولیت نترسید و دست روی دست نگذارید اولین قدم را بردارید.
- ۶- برای خود ارزش بیشتری قایل شوید و خودتان را دوست داشته باشید.
- ۷- همیشه به خود بگویید خطر دست روی دست گذاشتن، از شکست خوردن بیشتر است.

آزمون:

با آن که تعریف هر کس از موفقیت ممکن است متفاوت باشد، کسانی که از موفقیت می‌ترسند وجوه مشترکی دارند. برای رسیدن به اطلاعاتی در این زمینه، پرسشنامه زیر را تکمیل کنید.

۱- اغلب خودم را برتر از کاری که می‌کنم می‌دانم.

درست غلط

۲- از روی عادت نمی‌خواهم کانون توجه باشم.

درست غلط

۳- در اغلب موارد موفقیتیم به این دلیل بوده که در زمان مناسب در جای مناسب قرار گرفته‌ام.

درست غلط

۴- وقتی با دیگران رقابت می‌کنم، اغلب ناراحت می‌شوم و احساس گناه می‌کنم.

درست غلط

۵- فکر می‌کنم دیگران اگر مرا بهتر می‌شناختند، به اندازه حالا دوستم نمی‌داشتند.

درست غلط

۶- اغلب این احساس غیرمنطقی به من دست می‌دهد که ممکن است در یک لحظه همه

چیزم را از دست بدهم.

درست غلط

۷- اغلب احساس می‌کنم خیلی زود موفق شده‌ام.

درست غلط

۸- در روزهای تعطیل آخر هفته احساس بی‌قراری پیدا می‌کنم.

درست غلط

۹- وقتی کار موفق می‌کنم و از من تعریف می‌کنند احساس بدی پیدا می‌کنم.

درست غلط

۱۰- نسبت به دوستانم زیاد کار کرده و زیاد تفریح نمی‌کنم.

درست غلط

محاسبه امتیازات

برای هر جواب "درست" به خود ۱ امتیاز بدهید.

امتیاز ۵ - ۰:

شما می‌دانید که موفق شدن زحمت دارد. شما با فکر موفق شدن بسیار راحت هستید.

امتیاز ۱۰ - ۶:

شما بیش از سایرین از موفق شدن می‌ترسید. شاید از این نگرانید که اگر موفق شوید

کانون توجه قرار می‌گیرید. شاید می‌ترسید دیگران به شما غبطه بخورند یا شما را

دوست نداشته باشند و یا مسوولیت‌هایی به شما بدهند که از انجام دادن آن‌ها قاصر

باشید.

۵ راهکار عالی برای غلبه بر ترس از شکست

تلاش تا مرز پیروزی



چه مسئله ای شما را از رسیدن به چیزی که از زندگی می خواهید منع می کند؟

دوستانتان؟

خانواده تان؟

حس شکست-یا موفقیت-

ممکن است زندگیتان را تغییر دهد و این ناراحتان می کند؟

حس اینکه اطرفیانتان تصور

می کنند شما قابلیت رسیدن به

آنچه می خواهید از زندگی را

ندارید. همه اینها منجر به یک

ترس می شود. مانع بزرگی بر سر

راهتان که باعث می شود نتوانید

به آنچه می خواهید دست یابید.

اما چطور می توانید بر آن غلبه کنید؟ در زیر به چند راهکار بسیار مفید اشاره می کنیم.

۱- برداشتن قدم های کوچک

این برای ترسی که در ابتدا دست پاچه کننده به نظر می رسد خوب است. مثلاً آن حس قوی که درست قبل از یک سخنرانی در جمع یا دعوت کسی برای یک قرار ملاقات به شما دست می دهد. برای مثال اگر از نظر اجتماعی عصبی هستید، ممکن است برایتان

دعوت کردن دیگران کار ساده‌ای نباشد. ترس رد شدن و اینکه ممکن است دیگران شما را کوچک ببینند باعث می‌شود نتوانید این درخواست را داشته باشید. راه حل این است که قدم‌های کوچک بردارید. قدم‌هایی مثل اینکه اول به همه سلام کنید. یا اینکه سعی کنید اول در اینترنت با دیگران گفتگوی سالم کنید و بعد در جامعه. با این روش کم‌کم حساسیتان به موقعیت‌های اجتماعی یا هر چیز دیگری که از آن ترس دارید از بین می‌رود. یا اگر بخواهیم مثبت‌تر ببینیم، شجاعتتان بالا می‌رود و منطقه امن و آرامشتان گسترده‌تر می‌شود. پس اول ترستان را بشناسید و بعد با چند قدم کوچک برای کم کردن تدریجی ناراحتیتان برنامه‌ریزی کنید.

۲- کمی انگیزه مشخص و مثبت پیدا کنید.

رسیدن به مرحله‌ای که واقعاً احساس کنید نیاز به صبر کردن دارید—یا نیاز دارید که دیگر دست از خواندن کتاب‌های رشد و پیشرفت فردی بردارید—و وارد عمل شدن کمی زمان می‌برد. یک راه برای حرکت کردن این است که بعضی از افکار منفیتان را—که احساسات منفی ایجاد می‌کند—با دلایل مثبت و واضح برای پیش رفتن جایگزین کنید. ۵ دقیقه زمان بگذارید. یک تکه ورق و خودکار بردارید و همه راه‌های عالی که این تغییرات می‌تواند زندگی شما را بهتر کند پیدا کنید. نداشتن انگیزه می‌تواند موجب رکود شما شود. اگر انگیزه پیدا نکنید، پیش رفتن سخت خواهد شد و کم‌کم فراموش خواهید کرد که اصلاً برای چه باید تغییر می‌کردید. نوشتن همه چیزهای عالی که با غلبه بر این ترس در زندگیتان به دست خواهید آورد قدرت خوبی به شما می‌دهد. برای گرفتن انگیزه روی این موضوعات مثبت تمرکز کنید. وقتی احساس ناامیدی، ناراحتی و ترس کردید دوباره سری به آن کاغذتان بزنید. حتی اگر به مرور زمان قدرت انگیزش بخشی خود را از دست دهد، باز هم می‌تواند کمی راه بیندازدتان و جرقه‌ای که برای شروع لازم دارید را به شما خواهد داد.



۳ - به شکست و طرد شدن از دریچه تازه‌ای نگاه کنید.

گاهی بخاطر احساس ترسی که از شکست و طرد شدن داریم، خیلی راحت است که کاری که می‌خواهیم را انجام ندهیم. وقتی کار جدیدی را شروع می‌کنیم، ممکن است از شکست واهمه داشته باشیم. و طرد شدن از طرف دوستان، خانواده و اطرافیانمان هم ما را از نزدیک شدن به آنها می‌ترساند.

ما از شکست‌هایمان یاد می‌گیریم. اشتباهات افراد جرقه‌های ذهنی هستند که منتهی به فکری متفاوت‌تر از معمول می‌شود.

اما همانطور که قبلاً ذکر کردیم، تعریف شکستی که در جامعه با آن بزرگ شده‌ایم، بهترین و مفیدترین تعریف آن نیست. اگر به موفق‌ترین آدم‌ها نگاه کنید، خیلی زود متوجه خواهید شد که آنها واکنش متفاوتی نسبت به مردم عادی به شکست دارند. آنها شکست و طرد شدن را آنقدرها جدی نمی‌گیرند. آنها می‌دانند که اگر شکست بخورند، آخر دنیا نرسیده است. در عوض به هر شکست طوری نگاه می‌کنند که نقاط مثبت آن را ببینند: یعنی اینکه چه درسی می‌توانند از آن بگیرند تا دفعه بعدی پیشرفت کنند. آنها می‌دانند که اگر اولین تلاش کاریشان شکست بخورد، ممکن است مدتی واقعاً حس بدی داشته باشند اما در طولانی مدت همه چیز درست خواهد شد. آنها از آن شکست

درس می گیرند و دوباره تلاش می کنند. اگر برای آشنایی با کسی طرد شوند، آیا دست می کشند؟ احتمالاً نه. آنها می دانند که هفته بعد یا هفته بعد از آن ممکن است کسی را پیدا کنند که باز به نظرشان جالب برسد و از او تقاضای آشنایی می کنند. آنها می دانند که آدم های خوب زیادی وجود دارند. فرصت های بیزنس زیادی وجود دارد اما این را هم یاد گرفته اند که برای موفق شدن در هر کاری باید در آن حداقل ۵، ۱۰، یا ۲۰ دفعه شکست خورده باشید.

صبح روزی که دوچرخه سواری را یاد گرفتید، بارها و بارها از آن افتادید. اما هر بار خودتان را جمع و جور می کردید و دوباره سوار می شدید. و تا عصر آن روز یا روز بعد دیگر دوچرخه سواری را خوب خوب یاد گرفتید. در این مورد وضع همین طور است. باید روی مهارت هایتان کار کنید تا آنها را به درجه عالی برسانید. به شکست یا طرد شدن بعنوان چیزی کاملاً منفی که اگر اتفاق بیفتد زندگیتان را واژگون خواهد کرد نگاه نکنید. تعریف آن را برای خودتان تغییر دهید تا تاثیر احساسی منفی آن کمتر شود. شکست را نشان این ببینید که باید در آن زمینه پیشرفت کنید. به توصیه ای که شکست به شما می کند گوش دهید و پیشرفت خواهید کرد. و موفقیت از آن شما خواهد بود.

۴- در زمان حال زندگی کنید.

معنای آن این است که خودتان را در زمان حال نگه دارید. اجازه ندهید افکار و احساساتتان به آینده و گذشته رود. این به آن معنی نیست که برنامه ریزی برای آینده نداشته باشید. ممکن است بخواهید به کسی درخواست دوستی بدهید. برنامه می ریزید که با هم کجا بروید یا چه حرف هایی به او بزنید.

در زمان حال زندگی کردن یعنی که نگذارید فکرتان اسیر آن فضای احساسی یا روانی شود که در گذشته یا آینده وجود دارد. این یعنی خیلی به اتفاقات بدی که قبلاً افتاده است و ممکن است در آینده بیفتد فکر نکنید. اینطور فکر کردن فقط ترستان را به

حدی می‌رساند که دیگر قادر به انجام کاری نخواهید بود و دلتان می‌خواهد که فرار کنید.

درعوض، برای خودتان برنامه بریزید. اما در همان لحظه بمانید و به آینده و اینکه چه پیش خواهد آمد فکر نکنید. روی زمان حال و کارهایی که لازم است در آن لحظه انجام شود تمرکز کنید. خیلی زود آینده هم به زمان حال شما تبدیل خواهد شد. و وقتی به آن رسیدید، اگر استرس زیاد به خودتان وارد نکرده باشید، انجام کارها آسان‌تر خواهد بود. هر زمان که احساس ترس می‌کنید، ذهنتان به آینده‌ای می‌رود که ممکن است تصور کنید در آن شکست خورده‌اید. ذهن شما بیش از اندازه یک موقعیت احتمالی را تحلیل خواهد کرد و همین باعث می‌شود که افکار منفی بر شما غلبه کنند. این به ترس شما قدرت می‌دهد. اما برای غلبه بر ترس در چنین موقعیت‌هایی چه باید کرد؟

دست از جنگیدن بردارید. تسلیم شوید.

چطور تسلیم شوید:

اجازه بدهید توضیح بدهیم. با تسلیم شدن منظورمان این نیست که باید دست بکشید و به خانه بروید. درعوض، وقتی احساس ترس داشتید، باید آن احساس را بپذیرید. نباید سعی کنید برای بیرون راندن آن بجنگید. به آن پاسخ مثبت دهید.

تسلیم شوید و بگذارید داخل شود.

به این احساس در ذهن و جسمتان بدون برچسب زدن به آن و قضاوت کردن درمورد آن نگاه کنید. فقط یک تا دو دقیقه به آن نگاه کنید و خواهید دید که اتفاقی عالی می‌افتد. آن ترس از بین می‌رود. وقتی به جای جنگیدن با ترس تسلیم آن می‌شوید، انرژی منفی از شما رد شده و بدنتان آن را آزاد می‌کند. و بعد می‌توانید دوباره روی زمان حال خود متمرکز شوید. تمرکز بر زمان حال نه تنها ترس شما را کمتر می‌کند، بلکه احتمال موفق

شدن شما را هم بیشتر می کند چون ذهنتان متمرکز است، افکارتان واضح هستند و اعتماد به نفس دارید. موفق شدن هم برایتان ساده تر خواهد شد زیرا وقتی در زمان حال باشید آنقدر درگیر نفستان نیستید، بلکه بیشتر به دنیای بیرون و کسانی که با آنها رابطه دارید توجه می کنید.

۵- شما، من و واقعیت را دوباره تعریف کنید.

برای تغییر خودتان و غلبه بر ترستان باید برای دوباره تعریف کردن خودتان آماده و راغب باشید. باید راغب باشید که این کارها را برای خودتان امتحان و تمرین کنید. هیچکس نمی تواند این کار را برای شما بکند. اما اگر اینکار را بکنید خواهید دید که آنچه که به نظرتان پیشرفت بزرگی می آمد چقدر سریع نصیبتان می شود. و وقتی به آن عادت کردید و این چیزها برایتان عادی تر شد، خیلی طبیعی این کارها را انجام خواهید داد. اما از آنجا که به نظر می رسد تقریباً همه افراد به شخصیت خودشان اعتیاد پیدا کرده اند، تغییر مداوم در رفتار کند و تدریجی خواهد بود. اعتیاد به مثبت گرایی می تواند ترسی که در فکرتان هست از اتفاقاتی که ممکن است بیفتد یا پاسخی که فردی ممکن است به شما بدهد، را کمتر کند. دیدگاه منفی در مورد دنیا موجب ترس و عقب نگره داشتن شما میشود. اما اگر مثلاً مثبت تر شوید، خیلی از کسانی که با آنها آشنا می شوید همانطور به شما پاسخ خواهند داد. به طور کلی، علیرغم طرز تفکرتان در مورد دنیا، آدمها مثل آینه ای به شما واکنش می دهند.

اگر هنوز فکر می کنید که: “من این آدم خجالتی، منفی و ترسیده هستم.”، “من همین هستم” و “همیشه همین بوده ام و همینطور خواهم ماند”، تغییر نخواهید کرد. وقتی اینطور در مورد خودتان فکر کنید، به واقعیت تبدیل خواهد شد. اگر برای تغییر آماده و راغب باشید، می توانید واقعیتی که در مورد خودتان، شخصیتتان، افکار و احساساتتان فکر می کنید را از نو بنویسید.

چیزی که به تازگی روی آن کار می‌کنم، واقعیت ذهنی است. با اینکه هنوز درک کاملی از آن ندارم، معنای اصلی آن این است که هیچ جدایی در دنیا وجود ندارد. من و شما از هم جدا نیستیم. ما یکی هستیم. ممکن است کاملاً متوجه آن نشوید اما اگر با این فکر که شما و طرف مقابلتان به هم وصل هستید و در واقع فقط یکی هستید، وارد ارتباط شوید، خیلی مفید خواهد بود. وقتی این رویکرد نسبت به جهان را به کار گیرید، ترسیدن خیلی سخت‌تر خواهد شد، یا حتی بدجنس و خبیث بودن. با این رویکرد شما آرام‌تر، مهربان‌تر، شجاع‌تر و روراست‌تر خواهید بود. اینطور به نظر می‌رسد که ذاتاً به کل دنیا وابسته هستید.

شما چه نظراتی در مورد غلبه بر ترس از شکست دارید؟

**درست در همان
لحظه که دیگران
نامید می‌شوند
افراد موفق ادامه
می‌دهند**

دام های ذهنی برای دور شدن از موفقیت

چاله های عجیب ذهن - چرا پس از مدتی سخت تلاش کردن، دلسرد میشوید؟



نور پدیده ای فوق العاده شگفت انگیز است. با سرعتی حدود ۳۰۰۰۰۰۰۰۰ متر بر ثانیه حرکت میکند و ساختاری هم **ذره ای** و هم **موجی** دارد، یعنی ساختار ذره ای و موجی آن باعث میشود از منافذ پارچه و کاغذ هم عبور کند در حالی که هیچ جرمی ندارد. اما، این پدیده شگفت انگیز، زمانی که به یک **سیاه چاله** میرسد، درون آن جذب میشود و برای همیشه گم میشود. ذره نوری که از سریع ترین پدیده در حال حرکت این دنیاست توسط یک چاله سیاه، عمیق و تاریک بلعیده میشود. این یک واقعیت فیزیکی است! نه تنها نور، بلکه هر جسم و شی - ای که جرم داشته باشد، توسط سیاه چاله ها بلعیده میشود. اینکه چه اتفاقی در سیاه چاله ها بر سر این اجرام می آید، هیچکس خبر ندارد؛ اما همه میدانند، آنها دیگر به مقصدشان نخواهند رسید...

نه فقط در دنیای فیزیک و ستاره شناسی، بلکه در دنیای عادی و روزمره ما نیز این سیاه چاله ها وجود دارند. اما آنها نه تاریک هستند، نه سیاه هستند و نه ساکت و عمیق؛ این سیاه چاله ها در جایی در گوشه ذهن ما مخفی شده اند تا به محض رویت اراده، انگیزه و شوری در افراد آنها را ببلعند.

آیا فکر میکنید این **سیاه چاله ها در ذهن** شما وجود ندارند؟ خب، با خودتان فکر کنید: آخرین باری که یک ایده عالی به ذهن تان رسید کی بود؟ شور و اشتیاقی فراوان برای انجام آن داشتید و یا برای یک هدف مهم در حال تلاش کردن بودید، با اینکه چند بار شکست خوردید اما فکر کردن به هدف باعث میشد ادامه دهید اما پس از مدتی کوتاه، بدون آنکه متوجه شوید واقعا چرا؟ دست از تلاش برداشتید...دیگر ادامه ندادید... و چه بر سر هدف، رویا و اشتیاقتان آمد؟ برای همیشه در سیاه چاله ذهن تان ناپدید شدند.



میدانید چه افرادی بیشتر در دام سیاه چاله های ذهنی هستند؟ تمام آنهایی که هدف و رویایی بزرگ در زندگی دارند. افرادی وضع موجود را میخواهند بهتر کنند. آنهایی که یک زندگی بهتر و تغییر میخواهند. شمایی که در حال خواندن این مقاله هستید...

سیاه چاله های ذهن تان، منتظر هدف، رویا و شور و اشتیاق شما هستند تا سیر شوند، اگر آنها را سیر کنید، توقع شان بیشتر خواهد شد و روز به روز اهداف و رویاهای بیشتری از شما خواهند بلعید.

چطور سیاه چاله های ذهنی را مسدود کنیم؟

مسدود کردن یا از بین بردن **سیاه چاله های کهکشانی** به مراتب ساده تر از نابود کردن **سیاه چاله های ذهنی** است... اما یک راهی وجود دارد، آگاهی و تغییر مسیر!

شما اگر بدانید این سیاه چاله ها کجا هستند، چه شکلی هستند، چطور شما را فریب میدهند تا به سمت آنها جذب شوید، شانس این را خواهید داشت تا در دام آنها گرفتار نشوید. نور هم اگر در مسیر سیاه چاله قرار نگیرد هرگز در دام آن گرفتار نخواهد شد... این مقاله قرار است شما را با ۵ سیاه چاله خطرناک و مشهور ذهنی آشنا کند. سیاه چاله هایی که روزانه هزاران ایده، رویاه، فکر زیبا و آینده درخشان افراد را می بلعند. البته دور از ذهن نیست بعضی از آنها برایتان خیلی آشنا به نظر برسند زیرا این سیاه چاله های معروف ترین هستند و هر روز همه مان با آنها قرار است دست و پنجه نرم کنیم

مدت دوازده سال، به عنوان پیک مشغول به کار بودم و در ذهن رویاهای بسیاری را برای زندگی ام می پروراندم، اما به ترس و تردیدی که در درونم بود هم گوش می دادم و همین باعث شده بود من از موفقیت هایی که قطعاً می توانستند در انتظار باشند، دور



باشم. اما در نهایت از این حالت خسته شدم و با خود گفتم که دیگر کافی است. باید کاری برای رسیدن به رویاهایم انجام دهم و به اهدافم دست یابم. **من همیشه دوست داشتم یک نویسنده باشم**، بنابراین تصمیم

گرفتم که دیگر به صداهای منفی درونم که همیشه من را محدود می کردند و مانعی بودند برای شروع کارهای جدید، گوش ندهم و بالاخره توانستم کتابم را به چاپ برسانم. کتابی که نوشتم، کتاب خوبی از آب درنیامد و چندان مورد استقبال قرار نگرفت و من در مدت شش ماه تنها توانستم پنج جلد از آن را به فروش برسانم. درست است که رویاهای من در ظاهر با شکست مواجهه شده بود، اما هرگز ناامید نشدم و مصمم، مسیری را انتخاب کرده بودم، ادامه دادم.

اکنون چهار سال از آن اتفاق و روزی که تصمیم گرفتم با اراده ای محکم برای رسیدن به رویاهایم تلاش کنم، می گذرد و من کتابهای بسیاری نوشتم و بیش از هزار جلد از کتاب هایم را فروخته ام. اکنون من یک نویسنده موفق، یک گوینده پرمخاطب و یک مربی حرفه ای شده ام من توانستم به موفقیت دست یابم و با معنای آن زندگی کنم.

همه افرادی که موفقیت را در زندگی شان تجربه کرده اند، به خوبی می دانند که به واسطه ذهنیت مثبتی که داشته اند، اکنون توانسته اند به چنین جایگاهی برسند. طرز تفکر شما بر روی عملکردتان به شدت تاثیر گذار است. اگر ایمان نداشته باشید که رسیدن به موفقیت برای شما نیز امکان پذیر است، توجیه هایی برای خود می آورید که باعث می شوند در حالت سکون باقی بمانید و هرگز **به سوی موفقیت** گام برندارید. در اینجا به **۵ دام ذهنی** اشاره می شود که شانس شما را برای رسیدن به موفقیت و اهدافتان کاهش می دهند:

• مقایسه کردن

از رسانه ها متشکریم که هر روز اطلاعات جدیدی را در اختیار ما می گذارند. آن ها هر روز افراد موفق را، چه در زمینه شغلی و چه در زمینه علمی و... به ما معرفی می کنند. ما هر روز **شاهد موفقیت** های افراد مختلف هستیم. اما این اطلاع رسانی، هم جنبه مثبت دارد و هم جنبه منفی. جنبه مثبت آن از این جهت است که شنیدن این اخبار می

تواند برای شما انگیزه بخش باشد و باعث ترغیب شما برای رسیدن به اهدافتان شود، اما جنبه منفی آن ممکن است شما را دچار ناامیدی کرده، تاجایی که احساس کنید فرد مفیدی نیستند. اما این را بدانید مقایسه کردن جایگاه آن افراد با جایگاهی که شما دارید کار ساده ای است، اما این مقایسه اشتباه، احساساتی را در شما ایجاد می کند که باعث می شوند از ادامه دادن به مسیری که برای خود انتخاب کرده اید، منصرف شوید و در هر جا که هستید، توقف کنید. به یاد داشته باشید که سفر شما در زندگی یک سفر کاملا شخصی است. شما نیز برای خود اهدافی دارید. اما مقایسه کردن میزان موفقیتی که شما کسب کرده اید با میزان موفقیت دیگران کار اشتباهی است. **میزان موفقیت** شما باید نسبت به نوع هدفتان و میزان تلاشی که شما برای رسیدن به آن اهداف کرده اید اندازه گیری شود، بنابراین مقایسه میزان موفقیت شما با فردی دیگر که هم نوع هدفتان و هم میزان تلاشتان برای دستیابی به آن هدف، کاملا با یکدیگر متفاوت است، اشتباهی بزرگ محسوب می شود و تنها باعث ایجاد ناامیدی در شما می شود.

• تردید

ترس و تردید در همه انسان ها وجود دارند. همه ما از شکست ها هراس داریم و هنگامی که دچار اشتباه می شویم، نوعی احساس باخت به سراغمان می آید. اما داشتن یک چنین نگرشی که باعث محدود شدن فکر ما می شوند، به سادگی ما را از رسیدن به موفقیت دور نگه می دارند. گوش دادن به ندهای منفی درونتان تا خودتان را متقاعد کنید که نمی توانید اهداف بزرگی در زندگی برای خودتان داشته باشید و آن وقت به سادگی فرصت هایی را که به سراغتان می آیند، از دست می دهید. اما این باورها اشتباه هستند و شما می توانید با بی اعتنایی به این صداهای منفی، این موضوع را اثبات کنید.

• افراد منفی نگر

مطمئنا همه شما شنیده اید افرادی که شما با آنها در ارتباط هستید، بر روی باورها و عملکرد شما تاثیر مستقیم دارند. در واقع افراد منفی نگر توانایی استفاده از فرصت ها

را ندارند و تنها هدفشان این است که دیگران را در سطح خودشان پایین بکشند. اگر شما مدتی با این افراد در ارتباط باشید، خواهید دید که آنها چگونه ذهنیت و نگرش شما را تحت تاثیر خود قرار می دهند. به هر حال ارتباط با آنها باعث می شود تا از رسیدن به موفقیت دور بیفتید، بنابراین ارتباط خود را با این افراد قطع کنید تا **در مسیر موفقیت خود**، پیشرفت را احساس کنید.

. نبود انگیزه

جاده موفقیت مسیر بسیار طولانی است و شما برای رسیدن به مقصد، باید انگیزه ای قوی داشته باشید. شما باید به دنبال منبع الهام بخشی باشید تا این انگیزه درونتان نهادینه شود. اکنون که عصر اطلاعات است، بهترین کار برای ایجاد انگیزه، خواندن مطالب و مقالات مفید و تماشای ویدئوهای آموزنده در راستای هدفی است که برای خود برگزیدید. این کار به شما انگیزه می دهد تا مسیر خود را ادامه دهید و همچنین کمک می کند تا بتوانید بر تمام باورهای اشتباه غلبه کنید.

. طفره رفتن

یکی از چیزهایی که وجود آن در زندگی هم ما تضمین شده، مرگ است. اما آن چیزی که هیچ وقت تضمینی برای آن وجود ندارد، این است که چه زمانی فرصتمان به پایان میرسد. آنچه که تمام ما آن را در اختیار داریم، همین امروز و همین لحظه است. امروز روزی برای شروع کردن و گام برداشتن به جلوست. به خودتان بگویید که به تعویق انداختن کارها به روز و روزهای بعد مانعی برای دستیابی به انتخاب های صحیح در مسیر موفقیت است، پس همین الان بلند شوید و مطمئن باشید که موفقیت در انتظار شماست.

آیا شما هم می خواهید که زندگی تان را تغییر دهید؟ آیا می توانید بر دام های ذهنی زندگی و باورهایی که باعث محدود شدن ذهنتان می شود، غلبه کنید؟

ترس از شکست: عامل نابودی موفقیت

آزمون و خطا معمولاً جزء اولین راه های برطرف کردن مشکلات زندگی است. اما با این وجود خیلی از افراد چون خیلی از تجربه خطا واهمه دارند، از انجام آزمون خودداری می کنند. آنها به اشتباه باور دارند همه خطاها، اشتباه و مضر هستند، درحالیکه خیلی از آنها هم لازمند و هم می توانند کمک رسان باشند. خطا بازدهی برایتان دارد که می تواند **راه موفقیت** را نشانتان دهد. فقط خطاست که افراد را وادار می کند آزمونی بهتر و جدید انجام دهند و به همین ترتیب آزمون و خطاهای بیشتری را تجربه کنند تا جایی که سرانجام به راه حلی بادوام و خلاقانه دست پیدا کنند. رسیدن به خطا نشانه شکست نیست، بلکه **یک قدم در جهت موفقیت** نهایی است. اگر خطایی نباشد، موفقیتی هم در کار نخواهد بود.

درواقع، یکی از بزرگترین بدشانسی هایی که در یک پروژه می تواند برایتان پیش بیاید، موفقیت پیش از موعد—و در عین حال نیمه کامل و ناتمام است. وقتی چنین اتفاقی روی می دهد، وسوسه می شوید که روشی را که اینقدر زود نتیجه داده است را به کار ببندید و دنبال چیز دیگری نمی روید. بعدها، شاید رقیبی از راه می رسد و همان فرایند کشفی که شما ناتمام ول کردید را دنبال می کند و به راه حلی دست پیدا می کند که به سرعت راه حل شما را کنار می اندازد.

فرهنگ های کمال

خیلی از سازمان ها این روزها بر پایه فرهنگ کمال استوارند: یک دسته عقاید و اعتقادات سازمانی که در آن هر نوع شکست غیرقابل قبول است و فقط **موفقیت خالص**

و بی عیب جای دارد. شما برای حفظ اعتبار خود بعنوان فردی موفق، باید به همه اهدافتان دست پیدا کنید و به هیچ وجه خطایی مرتکب نشوید که نتوانید آن را پنهان کنید یا به گردن کس دیگر بیندازید.

استرس و وحشت موجود در چنین شرکت و سازمانی را تصور کنید. مجبورید کوچکترین خطایتان را یک جور لایوشانی کنید یا هر چه در توان دارید به کار ببندید تا اشتباهتان را به گردن کس دیگری بیندازید. در این گونه شرکت ها معمولاً افراد به سرعت اوج می گیرند و بعد ناگهانی از عرش به فرش سقوط می کنند. شما مجبور به دروغ، تقلب، تحریف اطلاعات، و مخفی سازی مشکلات هستید تا زمانیکه به بحران تبدیل شوند و دیگر نتوانید آنها را پنهان کنید.

وفاداری به گذشته

اگر کسی به خاطر یک موفقیت پیش از موعد از رسیدن به یک پاسخ کامل، باز بماند، به خاطر تعهدی که به گذشته خود پیدا می کند، شکست های زیادی متوجه او خواهد شد. این مسئله را می توانید به وضوح در برخی از افراد سالخورده ببینید، به خصوص آنهایی که با یک تغییر حیاتی که سالها پیش ایجاد کردند، اسم و رسمی به هم زدند. این افراد دیگر دست به نوآوری نمی زنند و همیشه از این واهمه دارند که مبادا اینبار با شکست مواجه شوند و سعی می کنند با همان موفقیت قبلی اسمشان را سر پا نگه دارند. علاوه بر این، اینطور استدلال می کنند که موفقیت یک چیز جدید ممکن است ثابت کند که موفقیتی که در گذشته به دست آوردند چندان بزرگ و مهم نبوده است. پس چرا وقتی می توانید بدون تلاش اعتبار و شهرت خودتان را حفظ کنید، دست به چنین ریسکی بزنید؟

اینگونه افراد شدیداً روی موفقیت های گذشته خود تکیه می کنند و ترجیح می دهند فرصت هایی که برای موفقیت های آتی برایشان پیش می آید را رد کنند تا مبادا اینبار با شکست مواجه نشوند.

چرا افراد موفق شکست می خورند

هر قدرتی ممکن است یک روز به ضعف تبدیل شود. هر استعدادی متضادی در خود دارد که گاهی اوقات باعث نقص آن می شود. افراد موفق دوست دارند به استانداردهای بالا دست پیدا کنند و موفق شوند. همین مسئله آنها را از شکستی که ممکن است زندگیشان را به نابودی بکشاند، می ترساند. وقتی یک خصیصه مثبت، مثل پیروزی، آنقدر در زندگی یک نفر نیرومند می شود، هر آن احتمال وجود دارد که تبدیل به یک نقص و ضعف بزرگ شود.

پیروزی برای خیلی از افراد یک ارزش قدرتمند است. این افراد زندگیشان را روی آن بنا کرده اند. آنها عادت دارند در هر کاری که انجام می دهند موفق شوند: مدرسه، دانشگاه، ورزش، هنر، سرگرمی ها، کار و ... هر پیروزی تازه به قدرت ارزش آنها در زندگیشان اضافه می کند.

به تدریج، دیگر حتی نمی توانند فکر شکست را هم به ذهنشان راه دهند. شاید تابه حال در هیچ کاری شکست نخورده باشند، و به همین خاطر تجربه بلند شدن از شکست را هم ندارند. شکست برای آنها وحشتناکترین کابوس است: ترسی وحشتناک که باید به هر قیمتی که شده از آن دوری کنند. ساده ترین راه برای انجام اینکار این است که هیچوقت ریسک نکنند و سفت و سخت به همان کاری که بلندند بچسبند. ساعت های طولانی کار کنند، هر چیز را ده مرتبه چک کنند و محتاط ترین و وظیفه شناس ترین فرد در جهان باشند.

و اگر کار سخت مداوم، تلاش های پیوسته، برنامه های کاری سخت و بیرحمانه نتواند احتمال شکست را از آنها دور کند، از هر راه ممکن دیگر برای دفع کردن آن استفاده می کنند: اعداد و ارقام تحریف شده، پنهان کردن هر چیز منفی، مخفی کردن استباهات، خودداری از فیدبک مشتری ها، انداختن اشتباهات خود بر گردن کسانی که قدرت مقابله نداشته باشند و ... مشکل استانداردهای اخلاقی خیلی از شرکت ها و اداره

جات بیشتر از هر چیز به ترس از شکست در میان افرادی برمی گردد که مدت های طولانی افرادی موفق بوده اند.

نیاز به توازن و تعادل

به شدت مراقب ارزشهای ناتوازن زندگی خود باشید. وقتی هر ارزشی خیلی در مسیر زندگیتان اهمیت پیدا می کند، مراقب باشید. افراد بیش از حد موفق، آرامش فکر خود و زندگی آنها را برای کار می کنند را نابود می کنند. آنها را به "نیکی" و اخلاقیات می چسبند، افراد ریاکاری می شوند که فقط خودشان به عدالت و تقوای خود معتقدند. آنها را برای ساختن رابطه های نزدیک نامتعادل باشد، به سمتی کشیده می شوند که دوستان و خانواده شان را با ابراز علاقه های مداوم خسته می کنند. همه دوست دارند موفق شوند. مشکل وقتی پیش می آید که ترس از شکست بر شما غلبه می کند. وقتی دیگر نتوانید چاره ناپذیری ارتکاب به اشتباه را بپذیرید، نخواهید توانست اهمیت آزمون و خطا را در یافتن بهترین و خلاقانه ترین راه حل درک کنید. هرچه بیشتر خلاق باشید، مطمئناً مرتکب اشتباهات بیشتری هم می شوید. به آن عادت می کنید. وقتی تصمیم می گیرید که از بروز این اشتباهات جلوگیری کنید، خلاقیتتان هم نابود خواهد شد. تعادل خیلی بیشتر از آنچه که فکر می کنید اهمیت دارد. کمی خودخواهی حتی در مهربان ترین آدم ها هم لازم است. و کمی شکست برای حفظ دیدگاه هر کس در مورد موفقیت هم ضروری است. خیلی در مورد مثبت بودن می

شنویم. شاید لازم باشد یاد بگیریم که بخش منفی زندگی و تجربیاتمان هم به همان اندازه در دست یافتن به موفقیت در کار و زندگی اهمیت دارد



۱۴ کاری که افراد موفق ، در ۱۵ دقیقه ابتدایی روز کاری شان انجام می دهند



آیا می دانستید یک رُبع اول روز کاری، ریتم بقیه روز را تعیین می کند. اگر صبح اول صبح که سر کار رسیدید اوضاع تان شیر تو شیر باشد، فکرش را بکنید بعد از ظهر که فلان مشتری سفارشش را پس گرفته، آن یکی پول نمی دهد، مستخدم شرکت در چای ساعت ۲ ادرار کرده و فیلم آن را روی یوتیوب گذاشته، موش های ته انبار چند نفر از خدمه را جویده اند، راننده شرکت در صف پمپ بنزین اوردوز کرده و بقیه همکاران از شما التماس دعا دارند...

آیا مغزتان توان هَندَل کردن همه این ماجراها را دارد؟ اگر هر روز به همین منوال پیش برود که سر سال رادیات می سوزانید و وانت سمساری هم شما را ۱۰ هزار تومن نمی خرد. تا ما را دارید غم ندارید. در این جا شما را با ۱۴ کاری آشنا می کنیم که افراد موفق در ۱۵ دقیقه ابتدایی روز کاری شان انجام می دهند تا ریتم مناسب برای کار کردن تا دم غروب را داشته باشند.

۱- یک ربع زودتر از ساعت شروع کار، در دفتر حاضر می‌شوند

واقعاً فکر کردید در ۱۵ دقیقه می‌توان ۱۴ حرکت زد؟ نه خیر. یک فرد موفق ۱۵ دقیقه زودتر سر کار خود حاضر می‌شود تا اولاً وقت داشته باشد ۱۳ کار دیگر را انجام بدهد و ثانیاً استرس دیر رسیدن را هم به خود وارد نکند. ۱۵ دقیقه که از خواب عزیز بزنید، آن‌گاه دیگر انقدر هول نخواهید شد که زیپ شلوارتان باز باشد، لای در BRT گیر کنید و آب لمبو شوید و موقع رسیدن به دفتر زبان‌تان ۲۰ سانت از گوشه دهان‌تان بیرون افتاده باشد.

۲- ابزار کارشان را مثل یک قاتل حرفه‌ای مرتب می‌کنند

حالا قاتل هم اگر مثال خشنی باشد، میز جراحی که پر از تیغ و پنس و نخ بخیه است که مثال بدی نیست! یک آدم موفق برای مرتب بودن ابزار کارش چنان اهمیت قائل است که یک جراح یا یک آشپز حرفه‌ای برای مرتب بودن ابزارهای‌شان اهمیت قائلند. یک راننده کارکشته‌ی جاده، که قرار است چند ساعت پشت فرمان بنشیند، قبل از این‌که استارت بزند اول چهار تا لگد به لاستیک‌ها می‌زند بعد صندلی و آینه‌های خود را تنظیم می‌کند و پول خُرده‌ها را جلوی داشبُرد می‌گذارد تا سر عوارضی مجبور نشود برای پیدا کردن یک پونصدی در جیب خشتکش شیرجه بزند... بعد که همه این‌ها را جور کرد علی‌علی یا علی. فردی که در کارش موفق است می‌داند هر یک از وسایل و ابزارش دقیقاً در کجا قرار دارند که در صورت نیاز خیلی سریع به آن‌ها دسترسی پیدا کند و برای انجام دادن هر کاری دو ساعت از وقتش تلف نشود که فلان چیز را کجا گذاشته؟ هر یک دقیقه وقتی که برای مرتب کردن لوازم و وسائل صرف می‌کنید، در ادامه روز چند برابر به وقت مفیدتان اضافه خواهد کرد.

۳- کارهایی که در روزهای قبل انجام دادند را مرور می‌کنند

به خصوص اگر از تعطیلات آخر هفته و یا یک مرخصی چند روز به بالا به سر کار برمی‌گردید، بد نیست کارهایی که قبل از تعطیلی کرده بودید را یک‌بار دیگر مرور کنید

تا از جو تعطیلی در بیاید و خود را دوباره در جریان کار قرار بدهید. بی خود نیست که طرف در کارش موفق است. هر روز اول صبح سر رسیدش را باز می کند و نگاهی به لیست کارهای دیروز و پریروز می اندازد و از نظر ذهنی خود را برای کار کردن گرم می کند. آدم های ناموفق هم هستند که هنوز مایو را تا سر زانوی شان بالا نکشیده اند می خواهند در ۴ متری شیرجه بزنند.

۴- لیست کارهای در دست اجرا و مهلت آن ها را مرور می کنند

اوه راستی! یک آدم موفق برای خودش یک "لیست کارهای در دست اجرا" درست می کند چون اتکا کردن به حافظه کار دست آدم می دهد. مرور کردن این لیست در شروع روز کاری باعث می شود که استراتژی کاری تان را مطابق با حجم کاری که در پیش دارید، همان اول صبح بچینید و تا شب تکلیف خودتان را بدانید. در این لیست، کارهایی که باید انجام شود در یک ستون نوشته شده و در ستون بعدی آخرین مهلت و در ستون های بعدی جزئیات دیگر مربوط به آن ها آورده شده است. حتی یک نگاه مختصر به این لیست تصویر روشنی از ادامه آن روز را در ذهن تان حک می کند.

۵- **نهایتاً ۳ کار مهم را برای هر روز تعیین می کنند:** بعد از چند سال کار کردن هر فردی به بیشینه انرژی خود پی خواهد برد و متوجه می شود که اگر بیش از حد توانش کار سر خود بریزد و به خودش فشار بیاورد، منفجر خواهد شد. یک آدم موفق برای این که حواسش درست و حسابی به کارش باشد و دچار سردرگمی نشود، در یک روز کاری نهایتاً ۳ کار مهم را برای خود تعیین می کند و تا آخر روز فقط به جمع و جور کردن این ۳ کار فکر می کند.

۶- **از خودشان سؤالات خوبی می پرسند:** آدم های موفق، با پرسیدن چند سؤال خوب از خود، تا ساعت ۸ و ربع صبح از وضعیت لنگ در هوایی خارج شده اند. این افراد مشکلاتی که ممکن است امروز جلوی کارشان بگیرد را تعیین می کنند و اگر لازم باشد

برای حل شدن شان به فکر راه حل می افتند. سیستم یک آدم موفق این طور نیست که دور بیفتد و با تلف کردن وقتش برای حل کردن مشکلات بی اهمیت، وقت و انرژی خود را به باد بدهد. سؤال خوب پرسیدن فقط برای اول صبح نیست. در طول روز و اگر مقدور است در حین خواب هم به چنین ویژگی خوبی احتیاج خواهید داشت.

۷- **ایمیل شان را فقط وقتی که مجبورند چک می کنند:** مثلاً یک آدمی مثل دیوید کارپ که تامبلر را تأسیس کرده، کسی نیست که ۱۵ دقیقه اول کارش را به چک کردن ایمیلش بگذراند. کافی است این کار را بکنید تا چشم تان به ایمیل " کلیپ جدید نیکی میناز" بیفتد و قشنگ برای نیم ساعت بروید دنبال چاک وسط نخود سیاه. این گونه افراد اگر هم بخواهند یک ایمیل کاری مهم را چک کنند وارد Inbox شده و چشمان شان را تیز می کنند تا سریع اسم فرستنده را پیدا کنند و فقط همان ایمیل را بخوانند و در صورت لزوم به آن پاسخ بدهند؛ نه این که از بالا به پایین همه ایمیل ها را جارو بکشند.

۸- **گوشی موبایل شان را روی حالت "سکوت" قرار می دهند:** اول صبح آدم بیشترین انرژی و تمرکز را برای انجام دادن کارهای سخت دارد و آدم های موفق با قرار دادن گوشی خود بر روی حالت سکوت، قدر این چند ساعت را می دانند. تماس های شخصی بماند برای وقت های پرت. در هر صورت کسی که برای ادامه روز خودش برنامه ای ریخته است چندان خوشحال نخواهد شد که تماس ها و پیامک های اول صبح برنامه او را بهم بریزند.

۹- **در ذهن شان تصویر آینده را می سازند:** مثل ورزشکاران حرفه ای که تصویری از تکنیک های تمرینی و مسابقه ای را در ذهن خود ایجاد می کنند، آدم کاری موفق هم در ابتدای صبح سعی می کند تصویر مثبتی از موفقیت و دستیابی به اهداف در ذهن خود درست کند. این افراد تصاویر کارهایی که قرار است در طول روز انجام بدهند را در ضمیر ناخود آگاه خود مرور می کنند و همه چیز را یک بار در ذهن شان از زیر نظر می گذرانند تا موقعی که آن را انجام می دهند ذهنیت داشته باشند.

۱۰- **دمی به آسایش فرو می‌برند که مُمد حیات‌شان باشد:** بعد از این که در ذهن‌شان به آینده رفتند و برای خودشان ذهنیت ایجاد کردند، حالا باید به زمان حال برگردند. از آینده آمده‌اید و حالا می‌خواهید خودتان را برای یک روز پرکار و شلوغ آماده کنید، بد نیست چند لحظه آرام بنشینید و یک چای بنوشید یا اگر سیگاری هستید یک سیگار دود کنید و اگر آکواریوم دارید به ماهی‌ها غذا بدهید، یا هر کاری که باعث آرامش‌تان می‌شود. نفس عمیق کشیدن نیز راهکار بدی نیست. این عمل باعث خواهد شد تا اکسیژن بیشتری به مغزتان برسد و آرامش بگیرید. خیلی از افراد موفق از این روش نیمچه مراقبه اول صبح برای انرژی دادن به خودشان استفاده می‌کنند از جمله **آپرا وینفری**، مجری تلویزیونی مشهور آمریکایی.

۱۱- **حرکات کششی بسیار سبک انجام می‌دهند:** اغلب افراد موفق ساعات بسیاری از روز را پشت میز می‌نشینند و این بی‌حرکی در طولانی مدت، ممکن است منجر به بروز مشکلات جسمانی برای فرد شود. برای این که بعد از چند سال کار کردن دست و شانه و گردن‌تان دچار مشکل نشود و به قوز کمر دچار نشوید بهتر است در ۱۵ دقیقه اول صبح، قسمتی از زمان‌تان را به حرکات کششی سبک اختصاص دهید. اگر خیلی حال نرمش صبح‌گاهی را ندارید، از همان پشت میز که نشستید روزنامه را پرت کنید کف زمین و خم شوید آن را بردارید تا کمی کش بیابید.

۱۲- **اول صبح همکارشان را راحت می‌گذارند تا موتورش روشن شود:** اول صبح زمانی نیست که تا همکارتان را دیدید بخواهید از استعفای کیروش و خنده‌های کفاشیان برای او صحبت کنید یا روزنامه را باز کنید و ماجرای مشکوک فوت عموی هادی ساعی را برایش تعریف کنید. اول صبح باید به سایر همکاران فضا بدهید تا بتوانند جسم و ذهن‌شان را آماده کار کنند. هنوز چشم طرف باز نشده می‌خواهید خوابی که دیشب بر

اثر غذا خوردن زیادی دیده‌اید را برایش تعریف کنید. اول صبح را بیخیال مردم شوید، مگر این که بخواهید قرار ملاقاتی را با آن‌ها هماهنگ کنید.

۱۳- قبل از کمک به دیگران اول به وظایف خودشان می‌رسند: یک آدم کاری درست حسابی این را می‌داند که انجام دادن وظایف خودش بر کمک کردن به دیگران ارجحیت دارد. ابتدا اولویت‌های خودشان را در نظر می‌گیرند و پس از عبور از آن‌ها، اگر وقتی باقی ماند، به بقیه هم کمک می‌کنند. این اخلاق یک آدم حرفه‌ای و موفق است. رفتار آماتورگونه این است که فکر کنیم سوپرمن هستیم و می‌توانیم همه را در آن واحد از زیر فشار کاری‌شان نجات بدهیم. یک فرد حرفه‌ای موفق به ۱۵ دقیقه روتین ابتدای روز خود و دیگران احترام می‌گذارد و اگر کسی چیزی از آن‌ها خواست خیلی مؤدبانه آن را رد می‌کند، یا در متعادل‌ترین حالت موجود بین “فردین‌گری” و “حرفه‌ای‌گری” کمک را به زمانی پس از انجام دادن وظایف خودش موکول می‌کند.

۱۴- قدر کارشان را می‌دانند و از چالش‌های کاری فراری نیستند: آدم موفق و کاری هر روز صبح که پشت میز کارش قرار گرفت کلاهش را می‌اندازد هوا و خدایگانش را صد بار شکر می‌کند و یک گله گوسفند نذر می‌کند که بی‌کار نیست و در چشم دیگران آدم مفید و باارزشی است. یک چنین آدمی چالش‌های کاری را به چشم فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت خودش می‌بیند. یکی از مشخصات آدم موفق این است که ولش کنی خودش به سمت چالش می‌رود زیرا دوست ندارد سر جایش نشسته باشد و چالش به سمت او بیاید. در زمانی که همه فکر می‌کنند همه چیز درست است و هیچ نیازی به تغییرات نیست، آدم موفق کسی است که چالش‌ها را شناسایی کند و راهی برای عبور از آن‌ها پیش‌بینی کند. این جور افراد با تمام وجود سر کار حاضر می‌شوند، کار را از خودشان می‌دانند و با خارج کردن احساسات منفی از خود، کارآیی‌شان را به حدی بالا می‌برند که بعد از مدتی نبودشان قابل تصور نیست. اگر خواهان پیشرفت در محیط کارتان هستید باید چنین ذهنیتی داشته باشید.

جملات زیبا در مورد موفقیت



- آدم های موفق، همیشه به دنبال فرصت هایی برای کمک به دیگران هستند. افراد ناموفق همیشه می پرسند: " این کار، چه سودی برای من دارد؟ " برایان تریسی
- کل آب اقیانوس هم نمی تواند یک قایق را غرق کند مگر آن که خود قایق سوراخ باشد؛ آری، از ماست که بر ماست ...

- پیروزی یعنی ... توانایی رفتن از یک شکست ، به شکستی دیگر ... بدون از دست دادن اشتیاق!!!!

- تا لحظه شکست به خدا ایمان داشته باش، خواهی دید که آن لحظه هرگز نخواهد رسید.

- معجزه خبر نمی کند ، با احتیاط ناامید شوید !

- مسوولیت اولیه ای در قبال خودم دارم؛ این است که بهترین فردی باشم که می توانم.

- تنها موجودی که با نشستن به موفقیت میرسد مرغ است ... !!!

-مرغ خوشگله با جوجوی زیر بالش!

-افتادید؟ بسیار خوب چه خواهد شد؟ با چهره بشاش برخیزید، به افتادن ضرری متصور نیست بدبختی در عجز و درماندگی است. (دیل کارنگی)

- ستاره ی بخت کسی شوم نیست، این ما هستیم که آسمان را بد تعبیر می کنیم ...

-به جای موفقیت در چیزی که از آن نفرت دارم، ترجیح می دهم در چیزی شکست بخورم که از آن لذت می برم ...

-فقط آنها که جرات شکست خوردن دارند، موفق می شوند.

-اگر افتادی مهم نیست... به شرطی که موقع بلند شدن از زمین چیزی برداری.

-وقتی این همه اشتباهات جدید وجود دارد که می توان مرتکب شد، چرا باید همان قدیمی ها را تکرار کرد؟

-موفقیت کلید خوشبختی نیست. خوشبختی **کلید موفقیت** است. اگر از کاری که انجام می دهید خرسند و راضی باشید، حتماً موفق خواهید شد.

-انسانهای سطحی به شانس اعتقاد دارند. انسان های قدرتمند به علت و معلول معتقدند . همیشه به خاطر داشته باشید که تصمیم خودتان برای موفق شدن از هر چیز دیگر مهمتر است.

-کسی به موفقیت دست می یابد که خوب زندگی کند ، زیاد بخندد و زیاد دوست بدارد . کسی که احترام افراد عاقل و فرزانه را جلب کرده باشد و کودکان خردسال را دوست بدارد . کسی که دنیا را بهتر از آنچه یافت ، ترک کند ، چه با بزرگ کردن یک فرزند صالح ، چه سرودن شعری زیبا ، و چه با نجات دادن یک انسان . کسی که مورد تحسین منتقدان باشد و خیانت دوستان را تحمل کند . کسی که همیشه زیبایی های دنیا را ستایش کند . کسی که بهترین خصوصیات افراد را ببیند و بهترین ها را تقدیم آنها کند . کسی که زندگیش یک الهام باشد و خاطره اش یک نیایش.

- کسی که سعی می کند تنها زندگی کند، هیچوقت یک انسان موفق نخواهد شد. قلب او اگر به قلب کسی دیگر پاسخ ندهد، پژمرده می شود. ذهن او، اگر فقط انعکاس افکار خود را بشنود، پلاسیده می شود.

- **انسان موفق** کسی است که قادر است با آجرهایی که دیگران به سویش پرتاب میکنند، پایه و بنیادی محکم و استوار برای خود بسازد.

- اگر خداوند آرزویی را در دلت نهاد، بدان توانایی رسیدن به آن را در تو دیده است. اشتباه است اگر باور داشته باشیم که مردم از موفقیت، موفق می شوند. در اکثر موارد، از طریق شکست هایمان است که موفق می شویم. از هیچ قاعده اخلاقی و پند و اندرز نمی توانیم به این اندازه درس بگیریم.

- اگر فکر می کنید می توانید، حتماً می توانید. و اگر فکر میکنید که نمی توانید، حق با شماست.

- چیزی ارزشمندتر از همین امروز وجود ندارد.

- کشتی در ساحل امن تر است، ولی برای این منظور ساخته نشده است: "حرکت کن" اگر بیشتر به طبیعت و خوبیهای بی حد و حصر جهان نظاره کنید، اگر تلاش کنید تا به افق های وسیعتری از اندیشه و عمل دست یابید، اگر از درون احساس آرامش کنید، **روزی توام با موفقیت** را سپری کرده اید.

- **رمز موفقیت** در استواری در قصد و نیت است.

- آنچه از زندگی نصیبتان می شود بستگی به این دارد که: با کودکان مهربان، با سالخوردگان دلسوز، با گرسنگان و با ضعیفان و قدرتمندان بامدارا باشید. چون ممکن است خودتان هم روزی یکی از اینها باشید.

- شکست ما باید پایه و بنیادی مستحکم برای پیروزی های آینده باشد.

- دوست دارم کارهای بزرگ و منحصر به فرد انجام دهم، اما وظیفه ام انجام کارهای کوچک و پیش پا افتاده است طوری که گویی کارهایی بزرگ و منحصر به فردند. دنیا نه

فقط با اقدامات بزرگ و قدرتمندانه قهرمانان، بلکه با کارهای کوچک اما صادقانه کارگران پیشرفت می کند.

-بزرگترین تحسینی که تا به حال شنیده ام وقتی بود که کسی از من پرسید به چه فکر می کنم، و سپس با علاقه به پاسخ من گوش داد.

-هیچ چیز بیهوده تر از با تلاش و جدیت انجام دادن کاری نیست که اصلاً نباید انجام شود.

-رمز موفقیت در دنبال کردن هدف بدون مکث و درنگ است. ولی **موفقیت چیست؟** من موفقیت را در تشویق تماشاچیان نمی بینم موفقیت در رضایت خود از کاری است که انجام داده ام .

-دنیا خوابی است که اگر آن را باور کنی پشیمان می شوی ... امام علی (ع)
-فراموش نشدنی ترین اندرزها آنهاست که اندوهی فراوان برای بدست آوردنشان کشیده ایم.

-اگر نتوانیم همیشه اتفاقاتی را که در زندگیمان می افتد کنترل کنیم، دست کم می توانیم بر واکنشهای خود نسبت به آن وقایع ، و بر اعمالی که در مقابل آنها انجام می دهیم مسلط باشیم.

-نمی توانم **فرمولی برای موفقیت** به شما بدهم، اما می توانم فرمول شکست را در اختیارتان قرار دهم و آن این است: برای خوشنود کردن دیگران تلاش کنید .

-به من یک کارمند ساده اما باهدف بدهید، تا به شما انسانی تحویل بدهم که تاریخ را دگرگون می سازد. یک قهرمان بی هدف به من بدهید، یک کارمند ساده تحویلتان میدهم .

-وارد مبارزاتی شوید که آنقدر بزرگ باشند که به حساب آیند و آنقدر کوچک باشند که بتوانید در آنها پیروز شوید

-برای موفق شدن باید اول باور کنیم که می توانیم .

- بزرگی در این نیست که کجا ایستاده باشیم، به این است که به کدام جهت در حرکت باشیم. گاهی باید در جهت باد و گاهی مخالف با آن حرکت کنیم. آنچه مهم است این است که باید حرکت کنیم، نه اینکه بی اراده در گوشه ای بنشینیم .

- جوان ها چون نمی دانند چطور محتاط باشند، به ناممکن اقدام می کنند و نسل به نسل به آن دست می یابند.

- کارهایی را باید انجام دهیم که خودمان به آن معتقدیم، نه آنچه مردم فکر می کنند. این قانون که هم در زندگی فکری و هم عملی دشوار می نماید، تفاوت بین پستی و بزرگی را ایجاد می کند. این کار از این جهت دشوار است که همیشه آدم هایی وجود دارند که فکر می کنند بهتر از شما می دانند وظیفه تان چیست. برای زندگی کردن در جمع، راحت تر این است که دنبال حرف دیگران برویم و برای زندگی کردن در عزلت و تنهایی راحت تر این است که بر حسب اعتقادات خودمان زندگی کنیم. اما انسان عالی مرتبه کسی است که در میان جمعیت، استقلال شخصی خود را حفظ کند.

- اکثر شکست ها نصیب کسانی شده است که نمی دانستند **فاصله شان تا موفقیت** چقدر نزدیک است و دست از کار کشیده اند.

- وقتی به پول، تحسین دیگران، و شهرت بی علاقه شدید، در نوک **قله موفقیت** قرار گرفته اید.

- کار را به این خاطر انجام دهید که کار خوبی است، نه اینکه چون **فرصتی برای موفقیت** به شما می دهد.

- **بهای موفقیت**، کار و تلاش زیاد است. من فکر می کنم اگر شما بتوانید بهای آن را بپردازید، در هر کاری موفق خواهید شد.

- این آزمایش نهایی یک انسان با شخصیت است: احترام او برای افرادی که هیچ ارزشی برای او ندارند.

-افراد خوب از این جهت خوب هستند که حکمت و دانش خود را از طریق شکست به دست آورده اند. خیلی کم پیش می آید که کسی معرفت خود را از موفقیت به دست آورد.

-ساکنان دریا پس از مدتی صدای امواج را نمی شنوند... چه تلخ است قصه ی عادت.



-این منتقد نیست که اهمیت دارد، یا کسی که از قهرمانان اشکال تراشی می کند. مهم همان کسی است که در میدان وجود دارد و صورتش از عرق، گرد و و خاک و خون پوشیده شده، کسی که دلاورانه می جنگد، اشتباه می کند و هر از گاهی خسته میشود. کسی که معنای اشتیاق و فداکاری را می داند و خود را در راهی با ارزش فنا می کند. کسی

که اگر هم شکست بخورد، در اوج تلاش و مبارزه شکست خورده است و هیچگاه با کسانی که نه معنای پیروزی را می دانند و نه شکست را همنشین نیست.

منابع

تبیان

مجله خلاقیت شماره ۳۷

مجله موفقیت

-<http://chetor.com/>

-<http://www.lifehack.org/538067/the-5-hour-rule-that-turns-ordinary-people-into-successful-ones?ref=sidebar>

-http://www.huffingtonpost.com/2013/07/31/inspirational-quotes-for-greatness_n_3661137.html

-<https://www.linkedin.com/pulse/how-successful-people-make-smart-decisions-dr-travis-bradberry?trk=mp-reader-card>

- <http://digiato.com/article/2015/07/19/61994/#ixzz3xJtjCs7v>

- <http://digiato.com/article/2014/11/11/>

-<http://www.bartarinha.ir/fa/news/21710/>

-<http://www.parvaresheafkar.com/success-way/life/your-most-dangerous-enemy>

-<http://www.parvaresheafkar.com/law-attraction/ways-convert-failure-success>

-<http://rabete.blogspot.com/2013/03/17/post-19/>

-<http://12ceo.ir/wp-content/>

-<http://www.mohsenj12.blogfa.com/post-26.aspx>

- <http://digiato.com/article/2015/03/23>

محمد نظری کندشمن

کارشناس ارشد روانشناسی

کارشناس امور بهزیستی

۰۹۱۴۳۵۴۲۳۲۸

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

<https://telegram.me/successmotivathion>

nazaribest@yahoo.com

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

۱۳۹۷/۵/۳۰