

# ۱+۵ گام تا موفقیت



## نویسنده گان :



حمیدرضا جوادی



مهتا هاشمی



## گام اول هدفگذاری

شما با هدف گذاری اولین گام را برمی دارید تا موفقیت های زیادی بدست بیاورید. هدف گذاری کنید چون هدف گذاری به زندگی شما جهت می دهد. فرض کنید شما به یک ساندویچی مراجعه می کنید. صاحب مغازه به شما می گوید چی میل دارید؟ شما : یه غذای خوب. کدام غذایتان خوبه؟ صاحب ساندویچی : سوسیس بندری هامون خیلی خوبه شما : باشه سوسیس بندری بزار.

بعد وقتی که داری ساندویچت را می خوری همش به این فکر می کنی که حتما این سوسیس بندری ها کهنه بود و صاحب مغازه می خواست ازش سریع تر خلاص بشه. بهم پیشنهاد داد. هدف گذاری سبب می شود شما با توجه به اهدافتان کارها را انجام دهید. هدف گذاری به شما کمک می کنه بهتر متوجه بشید که از زندگی تان چه انتظاری دارید.

### اعتماد به نفس بیشتر

از دیگر مزیت های هدف گذاری این است که شناخت بهتری نسبت به اهداف خودتون و روش های رسیدن به ان پیدا خواهید کرد. مثلا وقتی که شما هدفگذاری می کنید تا درآمد سالانه ی خودتون را ۲۰٪ افزایش بدهید، اوایل این کار روشی به ذهنتون نمی رسه، ولی با گذشت زمان و اقدام کردن، روش های زیادی به ذهنتون می رسه. در ادامه زمانی که ایده هاتون را اجرا می کنید به بعضی از اهدافتان دست پیدا خواهید کرد. دستیابی به اهداف تان بطور قابل توجه ای اعتماد به نفس و خودباوری شما را افزایش خواهد داد.

### هدف شناسی

نسبت به اهدافتان و راه های رسیدن به اهدافتان شناخت کافی داشته باشید. چون این کار باعث می شود که بدانید چه چیزی می خواهید و در نتیجه روی خواسته ی خودتان تمرکز خواهید کرد.

### تجربه ی شخصی

یک بار در دوران نوجوانی مادرم به من گفت که برو میوه بخر. من هم رفتم به میوه فروشی و به صاحب مغازه گفتم که ۲ کیلو سیب بده. صاحب مغازه گفت خودت بردار. من گفتم : من سیب خوب را

نمی شناسم. شما برام بردارید. ولی میوه ی خوب بردار. ۲ کیلو سیب خریدم و رفتم خونه. زمانی که رسیدم خونه، مادرم به محض دیدن سیب ها گفت: " این چه سیبی است که خریدی اخه!؟!؟!؟! " دفعه بعد که مادرم از من خواست برم برای خانه سیب بخرم. ازش پرسیدم: سیب خوب را چطوری شناسایی و انتخاب کنم؟ مادرم ویژگی های سیب خوب را به من گفت. من هم رفتم میوه فروشی، با وسواس بین سیب ها و فقط سیب های خوب را خریدم. وقتی که این بار امدم خانه مادرم کلی تشویقم کرد. شما هم در هدفگذاری، اهدافتان را به خوبی بشناسید تا زمانی که برای دستیابی به اهدافتان اقدام می کنید. دقیقا همان چیزی را بدست آورید که خواهانش هستید.



## بلند پروازی

در هدف گذاری تان حتما بلند پروازی داشته باشید. بهترین ها را هدف خودتان قرار دهید. در هر زمینه ای که دوست دارید رشد کنید، بهترین هدف را برای خودتان در نظر بگیرید. مثلا اگر میخواهید درآمد خودتان را افزایش دهید. به این فکر نکنید که امکانش وجود ندارد. من بتونم بیش از ۱۰٪ در امدم را افزایش دهم. بنابراین من هدفم این است که ۱۰٪ در امدم را افزایش دهم. نه اصلا این کار را نکنید. بلکه اهدافی را انتخاب کنید که دست یابی به آنها دور از انتظار است. مثلا در مورد افزایش درآمد خود را افزایش درآمد به میزان ۱۰۰٪ قرار دهید.

## تمرین ۱

همین الان ۱۰۰ تا از اهدافت را روی به برگه بنویسید. بنویسید که چه چیزی می خواهید در طول زندگی تان بدست بیارید. حتما ۱۰۰ مورد یا بیشتر بنویسید. برای کلیه ی ابعاد زندگی تان مثل شغل، خانواده، معنویت، اجتماعی، درآمد و... هدف تعیین کن.

## تمرین ۲

یکی از اهدافی که در تمرین قبلی نوشتید را انتخاب کنید و ان را به هدف کوچک تر و کوتاه مدت تبدیل کن. در ادامه اقدامی را برای دستیابی به این هدف کوچک انجام دهید

## نکته ی کلیدی

برای کلیه اهدافتان بصورت همزمان تلاش نکنید. چون این کار باعث می شود نتوانید تمرکز کنید. تا به مدت کوتاه تلاش میکنید، بعد بصورت کامل بی خیال تلاش کردن برای رسیدن به اهدافتان می شود. در

مقابل سعی کنید که اول روی یک هدف تمرکز کنید و زمانی که در تلاش کردن برای دستیابی به این هدف به ثبات رسیدید، به سراغ سایر اهداف بروید و برای دستیابی به آنها تلاش کنید.

## گام دوم

### تلاش، تلاش هوشمندانه

تلاش کردن یعنی زحمت کشیدن. زمانی که شما برای انجام یک کار اقدام می کنید، در حال تلاش کردن نیستید. بلکه زمانی شما در حال تلاش کردن هستید که چندین و چند بار برای انجام یک کار اقدام کنید. زمانی که یک بار برای انجام کاری اقدام می کنید، نگوئید که من تلاش می کنم. فقط زمانی بگوئید که من تلاش می کنم که بارها برای انجام دادن کاری اقدام کرده باشید.

### تفاوت خواستن و تلاش واقعی

یکی از اشتباهاتی که بین افراد وجود دارد این است که می گویند "خواستن توانستن است". در صورتی که این جمله باعث فریب می شوند. شما خودتان هم می دانید که هیچ کسی با خواستن خالی نتوانسته به موفقیت دست پیدا کند. منظور از جمله "خواستن توانستن است" این است که انقدر خواهان رسیدن به موفقیت باشید که هر کاری از دستتان بر می آید را انجام بدهید تا زمانی که یک نفر از شما پرسید که آیا نهایت تلاش خودت را کردی؟ بتوانی پاسخ بدهی که اره، هرچی از دستم بر می آید انجام دادم. افراد بسیاری زیادی هستند که می گویند **'خواستن'** مهم ترین اصل در مسیر رسیدن به موفقیت است. نه این طور نیست. این فقط برای توجیه تلاش نکردن مناسب است. زمانی که شما تلاش نمی کنید، نمی توانید بگوئید که من می خواهم موفق شوم. صرفاً زمانی که نهایت تلاش تان را برای انجام کاری انجام دادید، بگوئید که من می خواهم موفق شوم. و اطمینان داشته باشید که موفق هم خواهیم شد.



### تلاش کورکورانه > تلاش هوشمندانه

زمانی که خیلی تلاش می کنید، مسلماً موفق شدن براتون راحت میشه. ولی تلاش کورکورانه انرژی بسیار زیادی نیاز داره. تلاش کورکورانه یعنی فقط زمان بزاری و کار کنی، بدون اینکه توجه کنی ایا من دارم در مسیر درستی تلاش می کنم یا نه. توجه داشته باشید که تلاش کردن به تنهایی نمی تواند باعث موفقیت

شما شود. چون اگر اینطور بود که کارگران معدن که زحمت بسیار زیادی می کشند، در نتیجه باید دست آورد بیشتری نسبت به یک رییس شرکت داشته باشند که تقریباً کار خاصی انجام نمی دهد. زمانی که شما فقط تلاش میکنید، این می شود تلاش کورکورانه، که نتیجه هم می دهد، ولی خیلی دیرتر. در مقابل تلاش کورکورانه، تلاش هوشمندانه وجود دارد. تلاش هوشمندانه یعنی شما بررسی می کنید که کدام راه سریع تر نتیجه می دهد. زمانی که متوجه راه سریع تر برای نتیجه گرفتن شدید، نهایت تلاش تان را در این مسیر انجام می دهید. به زیاد تلاش کردن در مسیر درست می گویند تلاش هوشمندانه. بجای استفاده از تلاش کورکورانه، از تلاش هوشمندانه استفاده کنید چون باعث می شود که سریع تر و راحت تر از قبل به موفقیت دست پیدا کنید.

## نکته ی کلیدی

زمانی که شما از تلاش هوشمندانه استفاده می کنید. اوایل شاید زحمت بیشتری نسبت به تلاش کورکورانه بکشید. ولی به مرور زمان کار برای شما راحت تر و راحت تر خواهد شد. در نتیجه برای گرفتن نتیجه صبر کنید و هرگز تسلیم نشوید. هرگز تسلیم نشوید. هرگز تسلیم نشوید.

## قدرت کمک خواستن

در کمک خواستن از دیگران قدرت نهفته است. زمانی که شما از دیگران درخواست کمک می کنید، به این معنی نیست که شما ناتوان هستید بلکه نشان می دهد شما باهوش هستید. شما از دیگران درخواست کمک می کنید تا بتوانید راحت و سریع تر به موفقیت برسید. فکر نکنید که با کمک خواستن از دیگران آنها سود نمی برند. چون آنها هم برای خودشان اهدافی دارند که شما می توانید برای تحقق اهدافشان به آنها کمک کنید. در این صورت شما دارید با دیگران تعامل می کنید. یعنی زمانی که به کمک نیاز دارید، از کمک دیگران استفاده می کنید، زمانی هم که دیگران به کمک شما نیاز دارند، شما کمک شان می کنید. در نتیجه یک بازی برد برد خواهد داد. از قدرت نهفته در کمک خواستن استفاده کنید تا سریع تر به موفقیت برسید.

## به هدف بچسب

زمانی می توانید که بگویید که من تمام تلاشم را برای رسیدن به هدف کردم که به هدف خودتان بچسبید. به هدف تان بچسبید تا به نتیجه ی دلخواه تان دست پیدا کنید. دقیقاً مثل زمانی که موبایل در دست می گیرید، انگار که موبایل به دست شما چسبیده است و متوجه هیچ چیز دیگری نمی شوید. برای رسیدن به هدف تان هم باید اینگونه تلاش کنید. اینگونه تلاش کردن نتایج فوق العاده ای در پی دارد.

## تمرین ۳

توی یه برگه بنویس که قبلاً از تلاش کردن چه نتایج بدست آورده ای؟ نتایجی را بنویس که تلاش کردن باعث شده موفقیت های فوق العاده را بدست بیاورید. حداقل ۵ موفقیت را بنویسید.



## گام سوم الگوبرداری

تصور کنید یک ادرس دارید و قرار است به یک شهر جدید بروید تا آن ادرس را پیدا کنید. شما به آن شهر مسافرت می کنید. دنبال آن میدانی که در ادرس است می گردید و با سوال پرسیدن از دیگران میدان مورد نظر را پیدا می کنید. بعد به دنبال خیابان می گردید و خیابان ها را بررسی می کنید تا خیابان اصلی را پیدا کنید. حالا، داخل آن خیابان کوچه به کوچه می پرسید و بعد از بررسی ۴ کوچه، به کوچه ی مورد نظر میرسید. نهایتا داخل کوچه پلاک ها را می خوانید تا پلاک اصلی را پیدا کنید.

سوال : طی کردن این مراحل چقدر زمان می برد؟

جواب: مثلا ۴۵ دقیقه

سوال : اگر بار دوم بخواهید به این ادرس بروید، چقدر سریع تر به این ادرس می رسید؟

جواب : خیلی خیلی سریع تر از دفعه ی قبل

سوال : چرا؟

جواب : چون یک بار همین مسیر را طی کردید و می دانید که از چه مسیرهای نروید و از چه مسیرهایی بروید.

حالا تصور کنید یک نفر که اهل همان شهر است می خواهد شما را به آن ادرس ببرد. امکان دارد که باز هم سریع تر از حالت های قبل به ادرس مورد نظر برسید؟ بله. باز هم می توانید سریع از حالت های قبل به ادرس تان برسید. چون راهنمای شما آن شهر را کاملا می شناسد و شما را از راه های میانبر می برد تا خیلی زود به ادرس برسید.

الگوبرداری هم دقیقا همین کار را برای شما انجام می دهد. به شما کمک می کند که سریع تر به موفقیت برسید. شما با بررسی راه های موفقیت افرادی که قبل از شما راه موفقیت را طی کردن، می توانید سریع تر و راحت از دیگران به موفقیت برسید



## چرا الگوبرداری؟

دیگران راه های مختلف را طی می کنند. راه هایی که شاید به موفقیت برسند، ولی زمان بیشتری نیاز دارند. اما شما با الگوبرداری، راه هایی را که دیگران را به شکست رسانده را خواهید شناخت و از آن پرهیز می کنید. همچنین راه های را که بصورت تضمینی به موفقیت می رسند را خواهید شناخت. در نتیجه با شناختی که از راه ها و بی راهه های موفقیت دارید، خیلی خیلی خیلی سریع تر به موفقیت خواهید رسید.

## تمرین ۴

۳ نفر را که قبل از شما به موفقیتی رسیده اند که هدف شماست، را شناسایی کنید. در مرحله ی دوم بنویسید چه کارهایی کرده اند تا به موفقیت برسند؟ ۳ کار را که تاثیر بیشتری در موفق شدن آنها داشته را بنویسید. و شما هم تمرکز خودتان را روی انجام همان ۳ کار بگذارید.

## ۳ مرحله الگوبرداری

برای الگوبرداری موثر ۳ مرحله ی زیر را طی کنید

### ۱ تقلید

تقلید اولین مرحله از الگوبرداری است. در تقلید شما دقیقا همان کاری را می کنید الگوی شما انجام داده بدون هیچ تغییری دقیقا همان کاری را انجام دهید که الگوی شما انجام داده. اگر الگوی شما توانسته با انجام این کارها به موفقیت برسد، شما هم می توانید با انجام همین کارها به موفقیت برسید.

### ۲ تطبیق

در این مرحله از الگوبرداری شما دیگر به الگوبرداری صرف نمی پردازید. بررسی کنید، ببینید که کدام جنبه ی الگوی شما به کار شما نمی آید، بعد همان کار را حذف کنید.



## حذف عادات بد

فقط آن کارهایی را انجام دهید که برای شما مناسب است. از به کار بردن جنبه های نامناسب الگوی مورد نظرتان خودداری کنید. مثلا اگر یک هنرپیشه الگوی ماست. ممکن است که آن هنر پیشه به دلیل تلاش فراوان به توفیقات قابل توجه ای دست یافته باشد، ولی خوش اخلاق نباشد. شما از تلاش فراوان آن الگو برداری کنید، اما بد اخلاق بودن را کنار بگذارید. چون بد اخلاق بودن باعث موفقیت نمی شود، درحالی که تلاش فراوان عامل موثری در کامیابی یک فرد دارد.



### ۳ تغییر

خوب تا الان ۲ مرحله ی الگو برداری را طی کردیم، مرحله ی تقلید و مرحله ی تطبیق. آخرین مرحله در الگو برداری تغییر است. زمانی که شما یک الگو انتخاب می کنید و ازش تقلید می کنید، به سطحی از موفقیت خواهید رسید. با طی کردن مرحله ی تطبیق موفقیت های بیشتری بدست خواهید آورد. اما اگر می خواهید موفقیت های بزرگ بدست بیاورید، باید از مرحله ی تقلید و تطبیق فراتر بروید.

برای تغییر در الگو برداری خودتان، تحقیق و بررسی کنید که الگوی شما چه کارهایی را انجام نمی دهد، که اگر انجام می داد موفقیت های بیشتری بدست می آورد. بعد شما دقیقا همان کار را انجام دهید. مثلا اگر هنرپیشه هستید و از یک بازیگر الگو برداری می کنید، با تحقیق کردن متوجه خواهید شد که اگر آن بازیگر علاوه بر تلاش فراوان در بازیگری، خودش کارگردانی هم یاد بگیرد، می تواند با آن چیزهایی که مدنظر کارگران است کاملا آشنا شود و به بازیگر مناسبی برای هر کارگردان تبدیل شود.

## ۲ نوع الگو برداری

### الف- الگو برداری درونی

در الگو برداری درونی شما از رقیب های حوزه ی کاری خودتان الگو برداری می کنید. یعنی بررسی می کنید که رقیب های هم صنعت شما چه کارهایی را انجام می دهند که در موفقیت آنها تاثیر دارد. شما هم همان کارها را انجام می دهید. به عنوان مثال اگر اژانس مسافرتی دارید، بررسی کنید که سایر اژانس های مسافرتی چه کارهایی را انجام می دهند که شما هم می توانید انجام دهید. با این کار خیلی راحت می توانید ایده های بی نظیری را برای موفقیت خود بدست بیاورید و از آنها استفاده کنید.

### ب- الگو برداری بیرونی

الگو برداری بیرونی یعنی شما از حوزه های خارج از حوزه ی فعالیت خودتان الگو برداری کنید. در این نوع از الگو برداری شما به بررسی سایر حوزه ها می پردازید. دلیل پیشرفت آنها را پیدا می کنید و با ایجاد آن علت ها در زندگی خودتان، شما هم موفقیت هایی مثل آنها بدست خواهید آورد. فرض کنید که شما نمایشگاه ماشین دارید، می بینید که یک شرکت بیمه خدمات پس از فروش بسیار عالی ارائه می کند. شما هم با الگو برداری از آن شرکت بیمه، خدمات پس از فروش عالی ارائه کنید تا وفاداری مشتری هایتان را افزایش دهید.

## تمرین ۵

با الگو برداری درونی و الگو برداری بیرونی ۱۰ ایده بنویسید که می خواهید برای موفق شدن در حوزه مورد نظرتان از آنها استفاده کنید.

## الگوی نهایی

آخرین الگوی شما هم خود شما هستید. به گذشته ی خودتان مراجعه کنید و به بررسی علت موفقیت و شکست خودتان بپردازید. چه چیزی باعث شده که در گذشته موفق شوید؟ چه چیزهای باعث شده در گذشته شکست بخورید؟

برای موفق شدن از همان روش هایی استفاده کنید که قبلا ازش نتیجه گرفته اید. مطمئنا موفق شدن شما



در گذشته دلایلی داشته است. دلایلی مثل پشتکار داشتن، از افراد توانمند مشورت گرفتن، مطالعه کردن و... در نتیجه از همین عوامل برای کسب موفقیت های بزرگ تر استفاده کند. اگر شما در گذشته موفق شدید، موفقیت های گذشته، بهترین الگو برای شما هستند.

## تمرین ۶

موفقیت ها و شکست های گذشته ی خودتان را بررسی کنید:

۱- ۵ دلیل را بنویسید که باعث موفقیت شما در گذشته شده است؟

۲- ۵ دلیل را بنویسید که باعث شکست شما در گذشته شده است؟

در ادامه با توجه علت شکست ها و موفقیت هایتان در گذشته یه الگو برای موفق شدن در آینده طراحی کنید.



## گام چهارم

### خودباوری + اعتماد به نفس

شما با داشتن خودباوری می توانید قدرتمندانه اقدام کنید. خودباوری به شما کمک می کند که دست آوردهای بیشتری را بدست بیاورید. شما زمانی خودباوری خواهید داشت که به توانمندی های خودتان باور داشته باشید. خودتان را باور داشته باشید تا موفق شوید.

### تفاوت اعتماد به نفس و خودباوری

اعتماد به نفس یعنی به خودتان و توانمندی هایتان باور داشته باشید. ولی خودباوری یعنی توانمندی های خودتان را به کار ببرید تا نهایت استفاده را از توانمندی های خودتان داشته باشید.

### چرا خودباوری نداریم؟

#### ۱- منفی گرایی

انسان ها بصورت کلی به توجه کردن به نکات منفی عادت دارند. زمانی که اتفاقی برای شما رخ می دهد اولین فکری که به ذهن شما می رسد، یک فکر منفی است. همین سبب می شود که شما در زمان هایی که به خودباوری نیاز دارید به شکست های گذشته و تجربیات ناموفق فکر کنید، در نتیجه خودباوری شما کاهش پیدا می کند.

## ۲- ترس

ترسیدن نیز باعث می شود به موارد منفی توجه کنید. چون ترس دارید، فکر می کنید که اتفاقات بدی رخ خواهد داد، در نتیجه خودباوری شما کاهش پیدا می کند.



ریشه اصلی ترس از عدم آگاهی سرچشمه می گیرید. همانطور که در عکس بالا می بینید، زمانی که شما نمی دانید چه اتفاقی رخ خواهد داد، مضطرب می شوید و این اضطراب کم کم به ترس تبدیل می شود، در نتیجه خودباوری شما کاهش پیدا می کند.

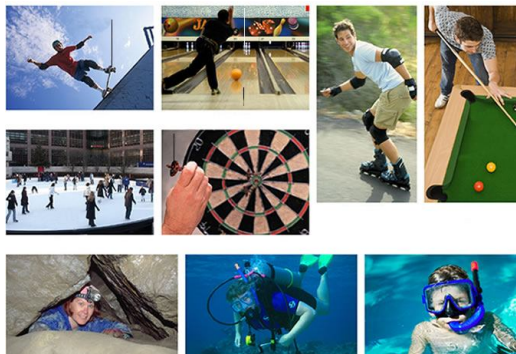


## چرخه ی معکوس

زمانی که شما آگاهی خودتان را نسبت به چیزی افزایش می دهید، شناخت بهتری نسبت به آن موضوع کسب می کنید. شناخت بهتر شما منجر به افزایش آرامش شما می شود. زمانی که آرامش داشته باشید، بهتر فکر می کنید و شجاعت بدست می آورید. زمانی که شجاعت داشته باشید، خودباوری شما افزایش پیدا می کند. خودباوری بالا یکی از بهترین ابزارها برای کسب موفقیت است.

## جاده ی میان بر به سمت خودباوری

بهترین روش برای از بین بردن سریع ترس اقدام کردن است. چون شما با اقدام کردن متوجه می شوید که کار راحت تر از اون چیزی بود که تصورش را می کردید. در نتیجه ترس شما محو می شود. از این به بعد هر وقت ان کار را انجام دهید، انجام دادنش برایتان راحت تر خواهد بود و هر بار با خودباوری بیشتری نسبت به دفعه ی قبل اقدام می کنید. شما هرچه سریع تر اقدام کنید، ترس تان سریع تر از بین می رود.



## گام پنجم سرگرمی

شما با تفریح و بازی کردن باتری های انرژی خودتان را شارژ می کنید. انرژی داشتن از این نظر اهمیت دارد که باعث افزایش کارایی شما می شود. شما با انرژی داشتن می توانید عملکرد بهتری داشته باشید. شما با تفریح کردن خودتان را شارژ می کنید تا از انرژی تان برای انجام کارهای سخت استفاده کنید.

### تجربه ی شخصی

سال دوم دبیرستان بودم که همیشه در مدرسه در زنگ های تفریح فوتبال بازی می کردم. علارغم اینکه زمان این فوتبال کم بود، ولی باعث می شد که هم کلاس هایم انرژی زیادی بدست بیاورند. در نتیجه مطالبی را که معلم مان آموزش می داد خیلی بهتر یاد می گرفتیم. ما توانسته بودیم با فوتبال بازی کردن باتری انرژی خودمان را شارژ کنیم. همین موضوع باعث شد نتایج بهتری در نمرات درسی خودمان بدست بیاوریم.

### تفریح نکم چی میشه؟

شما اگر تفریح نکنید، در کوتاه مدت هیچ اتفاق خاصی رخ نمی دهد. ولی به مرور زمان باعث فرسودگی شما می شود. فرسودگی در بلند مدت مانع اصلی موفقیت شما می شود. چون به دلیل خستگی زیاد، هیچ انرژی برای تلاش کردن نخواهید داشت.

### تفریحات عمومی

تفریحاتی هستند که شما صرفا برای لذت بردن انجام می دهید و به ۳ نوع تقسیم می شوند .

### ۳ نوع تفریح عمومی

#### ۱ مسافرت

اولین نوع تفریح عمومی مسافرت است. حتما این شعر سعدی را شنیده اید که می گوید : "بسیار سفر باید، تا پخته شود خامی." شما می توانید از مسافرت استفاده ی ۲ جانبه بکنید. نخست، شما زمانی که به مسافرت می روید، از جاهای زیبا دیدن می کنید، غذاهای جدید می خورید و با

ماجرای جدید رو به رو می شوید که همه ی این ها باعث لذت شما می شود. از طرف دیگر شما با دیدن انسان های متفاوت مطالب زیادی یاد می گیرید. سفر کردن به شما کمک می کند که پخته شوید، همان پخته شدنی که سعدی هم در شعرش اشاره کرده است.

## ۲ ورزش

ورزش از جمله مواردی است که اکثر افراد در زمینه های مختلف به خوبی ها و فوایدش اشاره کرده اند. پزشکان برای حفظ سلامتی ورزش کردن را توصیه می کنند. متخصصان تغذیه برای کاهش وزن، ورزش کردن را یک راهکار موثر می دانند. معلم ها هم برای افزایش سرعت یادگیری ورزش کردن را توصیه می کنند.

ورزش کردن تفریح محسوب می شود چون شما می توانید بصورت گروهی این کار را انجام دهید. مخصوصا اگر ورزش های گروهی بصورت رقابتی برگزار شود، مثل فوتبال و والیبال. ورزش های گروهی چون افراد بیشتری را درگیر می کنند باعث می شود که ما لذت ببریم. بیشتر لذت بردن باعث می شود که شما مدت زمان بیشتری را صرف این کار نمایید.

## تجربه ی شخصی

من در دوران نوجوانی با دوستانم والیبال می رفتم. ما از ساعت ۲ تا ساعت ۸ پیوسته والیبال می کردیم. چون برای همدیگر کوری می خواندیم، همین موضوع باعث می شد که بتوانیم پیوسته بیش از ۶ ساعت والیبال کنیم. یادم می آید وقتی که به خانه می رسیدم خیس عرق بودم، ولی جالب بود که روز بعد مشتاق تر از دیروز به طرف زمین والیبال حرکت می کردم.

## ۳ استراحت مطلق

یک روش عالی برای تفریح کردن استراحت مطلق است. یعنی شما هیچ کاری انجام نمی دهید. فقط و فقط به استراحت می پردازید. استراحت مطلق باعث می شود که بتوانید با خیال آسوده به اهداف و برنامه ریزی هایتان فکر کنید. بعضی اوقات برای یک مدت محدود به استراحت مطلق بپردازید. نه مسافرت برید، نه ورزش کنید و نه به کسب و کارتان فکر کنید. اجازه بدهید تا ذهنتان آزاد شود و به دور از دقیقه ها به بازیابی خودش بپردازد.

## تمرین ۷

با توجه به انواع تفریحات، یک برنامه ی تفریحی ۳ ماهه برای خودتان بنویسید.

## تفریحات اختصاصی

زمانی که قرار است شما کار دشواری را انجام دهید از تفریحات اختصاصی استفاده می کنید. تفریحات اختصاصی اهداف بلندمدت شما را به اهداف کوتاه مدت تبدیل می کند و به ازای دستیابی به این اهداف پاداش هایی را دریافت می کنید.

## تجربه ی شخصی

در سال ۱۳۹۱ می خواستم زبان انگلیسی را یاد بگیرم. این موضوع را می دانستم که باید حداقل ۸ ماه، روزی ۴۰ دقیقه برای یادگیری زبان تلاش کنم. کار سخت بود چون خیلی ها می خواهند زبان یاد بگیرند و یادگیری را شروع هم می کنند. ولی بعد از مدتی به دلیل سخت بودن کار و بی انگیزه شدن بی خیال یادگیری انگلیسی می شوند. من می خواستم از یادگیری زبان لذت ببرم تا برای ادامه دادن یادگیری

انگیزه داشته باشیم. بنابراین این هدف را برای خودم به یک تفریح تبدیل کردم. قرار بود روزی ۱۰ لغات یاد بگیرم و در ازای یادگیری هر لغت به خودم ۱ امتیاز می دادم. زمانی که مجموع امتیازاتم به ۱۰۰ می رسید، می توانستم برای خودم یک بستنی جایزه بخرم. تبدیل کردن یادگیری زبان به تفریح باعث شد که من بتوانم انگیزه ی خودم را برای یادگیری حذف کنم. بعد از مدتی شروع کردم به جمله نوشتن، داستان کوتاه خواندن و... و روز به روز امتیازاتم بیشتر می شد و زودتر جایزه می گرفتم. نهایتاً توانستم در کمتر از ۶ ماه به زبان انگلیسی تسلط پیدا کنم.

شما هم در کنار تفریحات عمومی، تفریحات اختصاصی را برای انجام دادن کارهای بزرگ طراحی کنید تا بتوانید مسیر دشوار دستیابی به موفقیت های بزرگ را برای خودتان لذت بخش کنید.



## گام ۱+

### یادگیری

شما با یادگیری می توانید یک شبه ره ۱۰۰ ساله را طی کنید. چون دارید از تجربیات یک عمر چندین و چند نفر استفاده می کنید.

یادگیری باعث می شود شما بتوانید خیلی سریع تر به خواسته های خودتان دست پیدا کنید. با یادگیری شما می توانید یک شبه ره صد ساله را طی کنید. چون یادگیری تجربه ی یک عمر زندگی دیگران را در اختیار شما قرار می دهد. شما از شکست های دیگران درس می گیرید، و از موفقیت های دیگران انگیزه می گیرید. البته شما بدون یادگیری هم می توانید موفق شوید، ولی باید بیشتر تلاش کنید و صبور باشید. چون بدون یادگیری شما با روش ازمون و خطا به موفقیت خواهید رسید که باعث می شود زمان و انرژی بیشتری صرف کنید.

### چرا در ایران زیاد به یادگیری توجه نمی کنند؟

چون یادگیری مانند کاشتن یک بذر است که کلی باید زحمت کشید تا ثمر بدهد. ولی جالب این است که اگر ثمر داد، ارزش ثمره هایش خیلی بیشتر از زحمت های پشت سر گذاشته خواهد بود. شما هم اگر می خواهید از میوه های یادگیری استفاده کنید، صبور باشید تا نتایج زحمت های خودتان را ببینید. نتایجی که بدست خواهید آورد بسیار ارزشمند هستند.

### اشتباه رایج در مورد یادگیری

اغلب ما ایرانی ها اشتباه رایجی در مورد یادگیری داریم که فکر می کنیم یادگیری فقط در مدرسه و دانشگاه اتفاق می افتد. صرفاً در دوران مدرسه و دانشگاه به یادگیری می پردازیم. یعنی فقط در ۲۵ سال

اول زندگی به آموزش دادن خودمان می پردازیم و در ادامه ی زندگی خودمان را از مزیت های یادگیری محروم می کنیم. در صورتی که یادگیری به شما کمک می کند در زندگی تان موفقیت های بیشتری داشته باشید.

### ۳ مدل یادگیری

#### مطالعه, مصاحبه, تجربه ی واقعی

##### ۱ مطالعه

اولین روش برای یادگیری مطالعه است. مطالعه ی کتاب, مقاله, زندگی نامه ی افراد موفق و ... شما با مطالعه کردن می توانید بصورت عمیق به یادگیری بپردازید, ولی مطالعه کردن روشی سریع برای یادگیری نیست چون شما باید زمان و انرژی زیادی صرف مطالعه ی کتاب کنید تا بتوانید به موضوعی تسلط کامل پیدا کنید. اما مزیت مطالعه کردن در این است که زمانی که شما در موضوعی مطالعه ی زیاد می کنید, از تمامی جهات نسبت به آن موضوع تسلط پیدا می کنید.

##### ۲ مصاحبه

دومین روش برای یادگیری مصاحبه است. مصاحبه کردن با افرادی موفق, مصاحبه کردن با افرادی که پیش از شما به هدف مورد نظر شما رسیده اند. زمانی که شما با دیگران مصاحبه می کنید, از تجربیات آنها استفاده می کنید. استفاده کردن از تجربیات دیگران برای موفق شدن به شما کمک می کند که بتوانید سریع تر به موفقیت دست پیدا کنید.

##### ۳ تجربه ی واقعی

یادگیری از طریق تجربه ی واقعی سومین مدل یادگیری است. برای یادگیری بعضی از کارها مثل شنا, شما نمی توانید از کتاب یا مصاحبه استفاده کنید. شما برای یادگیری ورزش شنا باید وارد آب بشوید و داخل آب شنا کردن را یاد بگیرید. زمانی که شما می خواهید کاری را به خوبی یاد بگیرید, تلاش کنید که آن کار را بصورت واقعی انجام دهید. چون با انجام دادن واقعی یک کار, شما با آن درگیر می شوید و کار را بهتر یاد می گیرید.

##### یک تست کوچک

برای موفق شدن در زمینه ی مورد نظر خودتان, چقدر زمان صرف یادگیری می کنید؟  
از کدام یک از ۳ مدل یادگیری استفاده می کنید؟



#### معجون یادگیری

هر ۳ مدل یادگیری دارای مزیت ها و معایبی هستند. هیچ کدام از این ها مطلقا خوب یا مطلقا بد نیستند. از هر ۳ مدل بصورت ترکیبی استفاده کنید. برای خودتان یک معجون یادگیری متشکل از هر ۳ مدل بسازید.

### چقدر زمان صرف یادگیری کنیم؟؟

زمانی را که صرف یادگیری می کنید، نه خیلی زیاد باشد و نه خیلی کم. اگر زمان زیادی صرف یادگیری کنید، کمتر اقدام می کنید و در نتیجه دستاورد کمتری کسب خواهید کرد. از طرف دیگر، اگر زمان کمی صرف یادگیری کنید، با سختی بیشتر به موفقیت می رسید. اگر روزی ۳۰ دقیقه صرف یادگیری کنید کافی خواهد بود.

### نکته ی پایانی

در پایان از شما تشکر می کنم که وقت صرف کردید و مطالب این کتاب الکترونیکی را مطالعه کردید. امیدوارم که برای شما مفید بوده باشد. شما می توانید برای دریافت آموزش های بیشتر به سایت [modiretejarat.com](http://modiretejarat.com) و کانال تلگرامی [telegram.me/mahtahashemi](https://t.me/mahtahashemi) مراجعه کنید.