



حرکت و موفقیت

محمد نظری گندشمین

فهرست مطالب

- ۲ - مقدمه.....
- ۴ - موفقیت محصول حرکت است.....
- ۱۰ - داستان جالب پادشاه و تخته سنگ !.....
- ۱۱ - ۹ مورد که نشان‌دهنده‌ی حرکت شما در مسیر موفقیت است.....
- ۱۶ - با تسلط بر کارهای خود به سوی موفقیت حرکت کنید.....
- ۲۲ - چگونه به موفقیت برسیم؟.....
- ۳۵ - تفکر مثبت ، نیروی محرکه برای شروع حرکت به سوی کسب موفقیت.....
- ۴۱ - عوامل اصلی ترمز حرکت در مسیر موفقیت.....
- ۴۸ - با قدرت فکرتان ۴۰ سال جوان تر شوید!!.....
- ۵۰ - قهرمان درونت را بیدار کن (حرکت به سوی موفقیت).....
- ۵۵ - انگیزه حرکت برای رسیدن به موفقیت.....
- ۵۸ - استفاده از قانون اندازه حرکت برای دستیابی به موفقیت.....
- ۶۳ - ۸ روش برای ساختن روزانه موفقیت.....
- ۷۰ - عصبانیت، یک راز ناگفته‌ی موفقیت است.....
- ۷۸ - کارهایی که زنان موفق حاضر به انجام آن‌ها نیستند.....
- ۸۴ - عامل حرکت یا مانع حرکت ؟.....
- ۸۶ - مدل ذهنی موفقیت.....
- ۸۹ - ۱۷ عادت بد که مانع رسیدن به موفقیت است.....
- ۱۰۰ - ۸ راه آسان برای رهایی از گذشته و موفقیت در زندگی.....
- ۱۰۵ - ۷ استراتژی ساده که می‌توانند شانس موفقیت شما را دو برابر کنند.....
- ۱۱۳ - منابع.....

بنام خداوند دانا و توانا

با سلام و سپاس از دوستان عزیزم

مقدمه

برای موفق بودن باید مثل یک فرمانده بود ، نه مثل یک سرباز ؛ چرا که موفقیت نیازمند حرکتِ خودآغازگرانه ماست و این کار نیز از عهده فردی مثل یک فرمانده بر می آید نه افرادی مثل سرباز که برای حرکت خود نیازمند دستور حرکت و اقدام از سوی فرمانده است . موفقیت نیازمند حرکتِ مستقل و خودآغازگرانه ماست نه به حرکت وابسته به دیگران . برای همین است که افراد موفق می خواهند مثل یک فرد رهبر عمل کنند و علاقه عجیبی بر سرمایه گذاری بر روی خودشان دارند و خود را مرکز تمام فعالیت های خود می دانند و می خواهند و برای همین خودرهبری ، خودمدیریتی ، خودکنترلی ، خودشناسی و خودسازی ، عزت نفس و اعتماد به نفس و تمامی ویژگی ها و صفات مثبتی که می توانند مربوط به خود باشند را مهم می دانند و ارج می نهند ؛ چرا که در نهایت این کیفیت خود ماست که تعیین کننده مسیر و محتوای زندگی ما خواهد شد و موفقیت یا ... ما را رقم خواهد زد.

با تشکر

محمد نظری گندشمین



موفقیت محصول حرکت است

حرکت، پویایی و جنب و جوش، اساس و یکی از ویژگیهای بارز جهان آفرینش می باشد. تمامی اجرام آسمانی، کهکشان ها و گونه

های مختلف گیاهی و جانوری، طبق یک برنامه ی منظم غریزی و زمانبندی دقیق در مسیر رشد و بالندگی در حرکت می باشند. یک درخت تنومند و کهنسال که در ظاهر ساکن و بی تحرک می باشد، حرکت و رشد خود را توسط نیروهای درونی از زمانی که دانه یا هسته ی (نقطه ی ساکن و خنثی) بی تحرک بوده، آغاز می کند و به تدریج بر اثر فشار نیروهای درونی، طی یک برنامه ی خاص و حساب شده، تبدیل به نهال و بعد درختی تنومند و مقاوم می شود. بعد از آن، بشر جهت رفاه حال خود از میوه ی درخت، چوب، سایه، کاغذ، اکسیژن، لانه ی پرندگان و... هزاران کاربرد دیگر آن در زندگی بهره برداری می نماید. که اگر این نیروی درونی و حرکت نبود و در حد یک دانه یا هسته ی ساکن و بی تحرک باقی می ماند، امروز شاهد این همه تاثیرات زیست محیطی درختان و کاربردهای متنوع آن نبودیم.

تصور اینکه، زمین و اجرام کیهانی و هزاران کهکشان و بطور کلی حیات، برای چند لحظه یا مدتی دچار توقف و سکون شوند، چقدر وحشتناک است که تصور و تصویر آن، فقط از عهده ی سازندگان فیلم های سینمایی تخیلی بر خواهد آمد. حیات و بقاء کره ی زمین، به وجود آمدن روز و شب و فصل ها و این همه رشد و تنوع در زیست گونه های مختلف گیاهی، جانوری و انسان، مدیون عنصری به نام حرکت است.

پس در کائنات و جهان آفرینش، هیچ توقف، سکون و رکودی وجود ندارد. موفقیت، محصول حرکت است نه توقف و سکون. اگر موفقیت حاصل سکون، رکود و توقف است، پس چرا در جهان پهناور ما، همه چیز در حال تغییر، حرکت و جنب و جوش می باشد؟

احتمالا بارها از زبان رسانه ها یا دیگران این خبر یا جمله را شنیده اید که:
((سارق مسلح، موفق به فرار شد.)) یا ((فلان قاتل یا جنایت کار موفق شد از زندان بگریزد))

حتی خلاف کاران نیز، با اقدام، حرکت و عکس العمل به موقع و حساب شده، در کار و هدف خود موفق می شوند. در اینجا بحث ما خوب یا بد بودن هدف نیست، بلکه اهمیت، تاثیر و کاربرد عنصر ((حرکت و اقدام کردن)) را گوشزد می کنیم. نکته این است که خلافاً نیز، با به کار بردن این عنصر به هدف و خواسته ی خود می رسد.

سالکان و عرفای که ریاضت می کشند و به درجات بالایی از ایمان و معنویت می رسند، برای رسیدن به آن هدف یعنی همان رشد معنوی، تصمیم می گیرند و یک برنامه ی منظم، مداوم و دقیق را در قالب ریاضت های طاقت فرسا اجرا می کنند تا به خواسته ی خود برسند. پس خلوت گزینی و سکوت و سکون های عرفا هم در واقع نوعی تصمیم و اقدام کردن است و سکوت آنها، یک سکوت هدفمند و با برنامه برای رسیدن به یک هدف خاص که همانا دستیابی به درجات بالای معنویت می باشد، است. این با سکون و بی تحرکی که بنیانش سستی و بی حالی و تنبلی است، متفاوت می باشد..

بنابراین **موفقیت در رسیدن به هدف و خواسته ی خوب یا بد، محصول عمل گرایبی و اقدام کردن می باشد.**

این اقدامات هرچه قدر دقیق و به موقع، حساب شده و با برنامه ریزی و به هر میزانی باشد، به همان اندازه موفقیت حاصل می شود.

در شاهراه و اتوبان موفقیت، حتی اگر لاک پشت وار حرکت کنید، در نهایت به مقصدی خواهید رسید هر چند به کندی؟! چرا که در اتوبان موفقیت، رقیبان شما با اقدام به موقع و سرعت لازم، روزها، هفته ها و ماهها از شما فاصله می گیرند و فرصت ها و موقعیت های مالی، شغلی، تحصیلی، عشقی و حتی معنوی را خیلی قبل تر از شما می ربایند.

موفقیت، محصول غر زدن و نق زدن نیست.

موفقیت، همچنین نتیجه ی غصه خوردن، نق زدن و شکایت کردن نیست. هر چند این کار هم، نوعی عمل کردن و اقدام کردن است و نتایج ویژه ی خود را به بار می آورد. یعنی اگر تصمیم گرفتید برای رسیدن به جایگاه واقعی و خواسته هایتان، به نق زدن، گله و شکایت کردن بپردازید، مطمئن باشید که بی اجر و بدون نتیجه باقی نخواهد ماند. از برکات و نتایج این عمل می توان به از دست دادن زمان و فرصت های طلایی، تلف شدن انرژی های مثبت فکری و ذهنی، تباه شدن استعدادها و توانایی های منحصر به فرد، از دست دادن دوستان، طلاق و از هم پاشیدن خانواده، افسردگی، اعتیاد، آسیب و ضرر رساندن به اقتصاد مالی خانواده و جامعه، استهلاک روحی و جسمی و در نهایت خودکشی .

سوالی که بطور مداوم باید از خود پرسید این است که ((آیا صلاح است برای رسیدن به خواسته ها، دست به هر اقدامی زد؟)) یا ((تبعات و کیفیت نتایج این اقدام یا عمل چقدر جوابگوی نیازهای فکری، روحی و روانی، جسمی و معنوی می باشد؟))

موفقیت، محصول شناخت تفاوت ها و استعدادهای منحصر به فرد است.

قانون حاکم بر طبیعت، علاوه بر حرکت و جنب و جوش، تنوع گرایی و شناخت تفاوت ها است که باعث به وجود آمدن گوناگونی و شگفتی های عالم طبیعت

شده است. هیچ دو موجود زنده ی را پیدا نمی کنید که برای بقاء و رسیدن به خواسته هایش، دارای زیست رفتاری تقلیدی و مشابه با دیگر گونه ها باشد. همه ی موجودات بنا بر اقتضاء، طبیعت و ویژگیهای منحصر به فرد خود، دست به اقدام، تلاش و مبارزه می زنند.

به عنوان مثال درمیان حشرات بالدار ویا پرندگان، هر کدام به شیوه ی منحصر به فرد و متفاوت، برای رسیدن به مقصد و یا خواسته هایشان، پرواز می کنند. بر خلاف قانون طبیعت و حیات وحش، بیشترانسان ها دارای هدف های محدود و فقیرانه هستند وهمه، صبح تا شب در تلاشند تا یک جور و یک شکل و از مسیرهای محدود به هدف ها و خواسته هایشان که شامل ماشین دار شدن، خانه دار شدن، پول دار شدن، داشتن تحصیلات و در ادامه زندگی دوباره مدل ماشین را عوض کردن، نما و دکوراسیون منزل را تغییر دادن، باز هم پول بیشتر و ادامه تحصیلات و دوباره..... برسند.

تجسم کنید برای رسیدن به این چهار یا پنج قلم هدف و مقصد و طی کردن چهار یا پنج قلم راه و مسیر به میزان هدف ها، فضای جامعه با چه ازدحام و آشفته گی انسانی روبه رو خواهد شد.

گرم شدن زمین و آب شدن یخ ها، خشکسالی، آلودگی محیط زیست و نابودی گونه های مختلف گیاهی و جانوری، جنگ و خونریزی، گرسنگی، کشتار بی رحمانه آبزیان، نسل کشی و..... همه و همه نتیجه و محصول اقدامات فقیرانه و تنگ نظرانه ی، انسان تک بعدی و محدود نگر است که به قیمت رسیدن به

هدف های محدود خود، اقدام به نابودی حیات وحش و طبیعت نموده است. انسان ها بر خلاف قانون طبیعت که بر اساس تفاوت ها، تنوع و گوناگونی به حیات سالم خود ادامه می دهند، با تبلیغات و جایزه دادن، تصویب قانون ها و نظریه های که در تلاشند تا با از بین بردن سلیق، تفاوت ها، دیدگاه ها و توانایی های منحصر به فرد افراد و مسیرهای متنوع برای رسیدن به هدف های متنوع در زندگی، یک الگوی زندگی یکسان و مشابه، نگاه و دیدگاهی تک بعدی و غیرخلاقانه برای رسیدن به یک مقصد، طراحی و پایه ریزی نمایند. موفقیت را نمی توان صرفا از راه تقلید بدست آورد، بلکه بیشتر محصول شناخت و استفاده ی خلاقانه از استعدادها و توانایی های خاص افراد جهت نیل به خواسته ها و اهداف گوناگون و متنوع می باشد.

حرف آخر

سکون، توقف و رکود هم می تواند به عنوان یک راه و مسیر انتخاب شود. نتایج و تبعات این راه هم مشخص می باشد. محصول و تولید آن هم، تباه شدن و نابودی افراد و جوامع می باشد. پس هر کسی بایستی به تناسب زمان و موقعیت مالی و شرایط روحی، جسمی و نوع توانایی تصمیم بگیرد و حرکت کند و دست به اقدام زند.



داستان جالب پادشاه و تخته سنگ!

در زمان های گذشته ، پادشاهی تخته سنگ را در وسط جاده قرار داد و برای این که عکس العمل مردم را ببیند خودش را در جایی مخفی کرد. بعضی از بازرگانان و ندیمان ثروتمند پادشاه بی تفاوت از کنار تخته سنگ می گذشتند. بسیاری هم غرولند می کردند که این چه شهری است که نظم ندارد.

حاکم این شهر عجب مرد بی عرضه ای است و..... با وجود این هیچ کس تخته سنگ را از وسط بر نمی داشت. نزدیک غروب، یک روستایی که پشتش بار میوه و سبزیجات بود، نزدیک سنگ شد، بارهایش را زمین گذاشت و با هر زحمتی بود تخته سنگ را از وسط جاده برداشت و آن را کناری قرار داد. ناگهان کیسه ای را دید که زیر تخته سنگ قرار داده شده بود، کیسه را باز کرد و داخل آن سکه های طلا و یک یادداشت پیدا کرد.

پادشاه در آن یادداشت نوشته بود: هر سد و مانعی می تواند یک شانس برای تغییر زندگی انسان باشد.

زندگی عمل کردن است. این شکر نیست که چای را شیرین می کند بلکه حرکت قاشق چای خوری است که باعث شیرین شدن چایی می شود....

۹ مورد که نشان‌دهنده‌ی حرکت شما در مسیر موفقیت است



نیلوفر گل واخی

همه‌ی ما دوست داریم تا به موفقیت دست پیدا کنیم، اما از کجا پی می‌بریم که در حال دست یافتن به موفقیت هستیم؟ از چه معیاری می‌توانیم برای سنجش مسیر دستیابی خود به موفقیت استفاده کنیم و به ارزیابی این مسئله پردازیم که ما بیش از نیمی از مسیر را طی کرده‌ایم. حقیقت این است که شما باید سعی کنید تا به نشانه‌های به خصوصی که در مسیر شما قرار دارند توجه کنید تا بتوانید تصویر روشنی از جایگاه کنونی خود و جایگاهی که باید در آن قرار بگیرید، به دست بیاورید. زمانی که موفقیت پشت در خانه‌ی شماست، افراد زیادی برای به دست آوردن آن سر راه شما قرار می‌گیرند. در این مقاله به ۹ نشانه‌ای که به نزدیک شدن شما به موفقیت اشاره می‌کند، می‌پردازیم:

۱- وقت کمتری برای انجام دادن کارهای خود دارید.

ممکن است در گذشته، پول به عنوان نقطه ضعف شما محسوب می‌شد، اما در حال حاضر آن چه که موفقیت از شما می‌گیرد، زمان است. زمان به عنوان یکی از ابزارهای ضروری برای کسب موفقیت محسوب می‌شود. در حقیقت، شما زمان کمی برای انجام بسیاری از کارهای خود دارید. به همین دلیل است که افراد موفق، واگذار کردن کارها، اولویت‌بندی کردن و سازمان‌دهی موثرتر به منظور دستیابی به اهداف خود را می‌آموزند.

"زمان از دست رفته هیچ گاه باز نمی‌گردد." - بنجامین فرانکلین

۲- دشمنان بیشتری پیدا می‌کنید.

دشمنان برای شما خوب هستند. اگر شما به اندازه‌ی کافی دشمن نداشته باشید، به این معناست که کار خود را به اندازه‌ی کافی خوب انجام نمی‌دهید. مردم از شما به عنوان آینه‌ای برای سنجش نقاط قوت و کاستی‌های خود استفاده می‌کنند و در بیشتر موارد افرادی که نمی‌توانند به فاش کردن هویت خود پردازند، از شما به عنوان وسیله‌ای برای ابراز خشم و نفرت خود استفاده می‌کنند.

۳- پیشنهادات بیشتری دریافت می کنید.

زمانی که درهای موفقیت به روی شما باز می شوند، فرصت‌ها و انتخاب‌های بیشتری در اختیار شما قرار می گیرند. در مورد موفقیت، جذابیت خاصی وجود دارد و دیگران دوست دارند تا به سمت افراد موفق هجوم بیاورند.

۴- احساس می کنید تکامل پیدا کرده‌اید.

شما احساس غرور کرده و حس می کنید از ارزش والاتری برخوردارید. اکنون، در مورد شما بسیار صحبت می شود و مردم نه تنها به شما، بلکه به دست آوردهای شما بسیار توجه می کنند. شاید شما بخواهید در این موقعیت، رفتار فروتنانه‌ای داشته باشید اما از طرفی نمی توانید احساس رضایت و لذتی که در درون شما وجود دارد را نادیده بگیرید.

۵- به رقبای خود توجه بیشتری نشان می دهید.

شما رقبای خود را در نظر می گیرید و رقبای شما نیز توجه بیشتری به شما نشان می دهند. شاید آن‌ها در حال محک زدن شما برای رسیدن به موفقیت بیشتر در کارهای خود هستند. بنابراین متوجه می شوید که همه چیز درباره‌ی شما نیست، بلکه در مورد کسانی است که به سختی کار می کنند تا شما را به پایین بکشند تا مجبور شوید دوباره کار خود را از اول شروع کنید.

۶- پاداش دریافت می کنید.

شما می توانید به پاداش، شهرت و پول دست پیدا کنید یا به طبقه‌ی اجتماعی بالاتری ارتقا پیدا کنید. موفقیت، پاداش به همراه دارد. زمانی که شما در هر زمینه‌ای تلاش می کنید، در کنار موفقیت به پاداش نیز دست پیدا می کنید. بنابراین زمانی که به عنوان فردی موفق شناخته می شوید، به سهم خود، به غنایمی نیز دست پیدا می کنید.

۷- به نیروی بخشش و اهدا کردن پی خواهید برد.

موفق بودن به معنای عقب کشیدن نیست. موفق بودن به معنای در اختیار گذاشتن زمان، منابع و انرژی خود برای افراد دیگر است. افراد موفق همیشه بیشتر می بخشند و یا حداقل تلاش می کنند که این کار را بیاموزند. اگر احساس می کنید که بیش از قبل در حال بخشش و کمک هستید، پس موفقیت پیش روی شماست.

۸- روابط بهتری خواهید داشت.

روابط شما، به تعریف هویت شما می پردازد. زمانی که به موفقیت دست پیدا می کنید شروع به ساختن روابط جدیدی می کنید که شما را به سمت جایگاه‌های بالاتری سوق می دهد. روابط بهتر، شما را به سمت مسیر موفقیت

هدایت می کند و به شما مثال هایی جهت ایجاد یک چهارچوب برای زندگی، در مراحل بعدی ارائه می دهد.

" کار کردن در کنار یکدیگر به عنوان یک گروه، به ایجاد یک سازمان منسجم کمک می کند. " - ایفنی اینوچ

۹- از اعتبار بیشتری برخوردار می شوید.

موفق بودن به این معناست که شما قلب خود را دنبال کرده اید و احساس رضایت بسیاری از جایگاه فعلی خود دارید. زمانی که به موفقیت نزدیک می شوید، ارزش های فردی شما و هویت شما به آزمایش گذاشته می شود و شخصیت واقعی شما برای همه آشکارتر می شود.





با تسلط بر
کارهای خود
به سوی
موفقیت
حرکت کنید

بر کارهایی

که تسلط بیشتری بر آنها دارید تمرکز کنید تا به موفقیت نزدیک تر شوید. این واقعیت را باید بپذیرید که بر تمام چیزهایی که در زندگی شما اتفاق می افتد، نمی توانید کنترل داشته باشید. اما خیلی از افراد هنوز به این باور نرسیده اند.

یک واقعیت زشت در زندگی وجود دارد که مردم نمی خواهند قبول کنند: آنها نمی توانند روی تمام چیزهایی که در زندگی اتفاق می افتد کنترل داشته باشند. کسانی که در برابر این واقعیت مقاومت می کنند، به شخصیتی کنترل گر تبدیل می شوند. آنها همه چیز را ریزبینانه بررسی می کنند، کارها را به کس دیگر واگذار نمی کنند و سعی می کنند دیگران را به تغییر وادار کنند. آنها فکر می کنند اگر بتوانند به اندازه کافی روی سایرین و شرایط کنترل داشته باشند،

می‌توانند خودشان را پیدا کنند و سپس از رخ دادن اتفاق‌های بد پیشگیری کنند. عده‌ای با این که می‌دانند نمی‌توانند جلوی پیش آمدن اتفاقات بد را بگیرند؛ اما به هر حال درباره‌ی آن‌ها نگران‌اند. درباره‌ی هر اتفاقی، از سرماخوردگی و اتفاق‌های طبیعی تا بیماری‌های مرگ‌آسا، کج خلقی می‌کنند و نگرانی تمام وجودشان را فرامی‌گیرد. بدین ترتیب تمام وقت و انرژی‌شان تلف می‌شود و هیچ کار مفیدی انجام نمی‌دهند.

۱- تعیین کنید روی چه چیزهایی کنترل دارید

وقتی احساس نگرانی می‌کنید، یک دقیقه دست نگه دارید و چیزهایی که روی آن‌ها کنترل دارید، بررسی کنید. مثلاً شما نمی‌توانید مانع وقوع طوفان شوید؛ اما می‌توانید برای آن آماده باشید. شما نمی‌توانید رفتار دیگران را کنترل کنید؛ اما روی واکنش خودتان به آن رفتار تسلط دارید.



این موارد را شناسایی کنید و تمام انرژی خود را صرف آن‌هایی کنید که می‌توانید کنترل کنید. بدین ترتیب هم اثربخشی بیشتری دارید و هم نگرانی کمتر.

۲- بر تأثیر خود تمرکز کنید

شما می‌توانید بر افراد و اتفاق‌ها تأثیر بگذارید؛ اما نمی‌توانید آن‌ها را وادار کنید که با شما و خواسته‌هایتان همراه شوند. مثلاً شاید شما بتوانید یک مهمانی خوب برگزار کنید؛ اما نمی‌توانید مهمان‌ها را وادار کنید که از آن لذت ببرند! برای آنکه بیشترین تأثیرگذاری را داشته باشید، سعی کنید بر تغییر رفتار خودتان تمرکز کنید. یک الگوی خوب باشید و محدودیت‌های مؤثری برای خودتان قرار دهید.

وقتی در مورد انتخاب‌های دیگران نگرانی‌هایی دارید، نظرات خود را به اشتراک بگذارید - اما فقط یک بار! - و سعی نکنید فرد مقابل را اصلاح کنید؛ مخصوصاً اگر تمایلی به این موضوع ندارد.

۳- ترس‌های خود را شناسایی کنید

از خودتان بپرسید از اتفاق افتادن چه چیزی می‌ترسید؟ فکر می‌کنید چه اتفاق تأسف‌باری رخ خواهد داد؟ آیا به توانایی‌های خود برای مقابله با آن‌ها شک دارید؟ معمولاً، بدترین سناریو به آن وحشتناکی که خیال می‌کردید نیست و به احتمال زیاد شما قوی‌تر از چیزی هستید که گمان می‌برید. اما گاهی ذهن آن قدر درگیر این موضوع می‌شود که «من اجازه نمی‌دهم کسب و کارم شکست بخورد» که یادشان می‌رود از خودشان بپرسند «اگر کسب و کارم شکست بخورد چه کاری انجام می‌دهم؟» دانستن این که شما می‌توانید بدترین شرایط را هم

تحت اختیار قرار دهید به شما این توانایی را می‌دهد که انرژی خود را برای کارهای مفیدتر و کارآمدتر صرف کنید.

۴- بین درگیری ذهنی و حل مسئله تفاوت قائل شوید

درگیری ذهنی مشابه نگرانی است؛ با این تفاوت که تمرکز آن بر احساسات و تجربیات گذشته است. این رفتار به نوعی تمرکز اجبارگونه‌ی توجه یک فرد بر علائم و علل یک پریشانی و توجه به دلایل آن و نتایجش به جای تمرکز بر راه‌حل‌ها است. تکرار یک مکالمه در ذهن و پیش‌بینی نتایج اسفبار احتمالی آن هرگز به شما کمکی نخواهد کرد؛ اما تلاش برای حل مسئله قطعا راهکار مطلوب شما است. از خودتان بپرسید که آیا مفید و مؤثر هستید؟ اگر به طور مرتب در حال حل مسئله و پیدا کردن راه‌هایی برای افزایش شانس موفقیت، پیدا کردن

راه‌کارهایی برای کار و تلاش بیشتر هستید؛ آنگاه پاسخ سؤال مثبت است.

اما اگر وقت خود را با درگیری ذهنی در مورد اتفاق‌های گذشته تلف می‌کنید، آگاه باشید که



اصلا مفید و کارآمد نیستید. پس بهتر است از جای خود برخیزید و سعی کنید حتی برای چند دقیقه، ذهن خود را بر موضوعی مفیدتر متمرکز کنید.

۵- برای مدیریت استرس خود، برنامه‌ریزی کنید

ورزش و تمرین کردن، غذای سالم خوردن و به‌اندازه‌ی کافی خوابیدن تنها چند کار کلیدی از کارهایی هستند که برای محافظت و مواظبت از خودتان باید انجام دهید. اما باید برای مدیریت استرس خود نیز برنامه‌ریزی کنید تا بتوانید عملکرد بهتری داشته باشید.

از رها کننده‌های استرس سالم استفاده کنید؛ مانند مدیتیشن، سپری کردن وقت با دوستان یا انجام دادن یک کار سرگرم‌کننده. به سطح استرس خود و راه‌های کاهش آن توجه کنید. از غر زدن به دیگران خودداری کنید؛ زیرا این کار کمکی به کم شدن استرس شما نمی‌کند.

۶- از جملات تأکیدی بهره‌بردارید

در برابر اتفاق‌ها یا باید واکنش نشان داد یا آرام ماند. در هنگام واکنش نشان دادن، برای به نتیجه رسیدن یک کار یا تصمیم‌گام برداشته می‌شود. در چنین شرایطی به خودتان بگویید من امروز نتیجه‌ی خوبی به دست خواهم آورد و آن را عملی خواهم کرد.

حالت دوم برای مواقعی است که باید به خودتان یادآوری کنید روی همه‌ی اتفاق‌ها کنترل ندارید؛ مثلاً بارش باران در یک آخر هفته. در چنین شرایطی

شما باید آرامش داشته باشید. وقت خودتان را با ناراحتی و نگرانی درباره چیزهایی که در حیطه‌ی اختیار شما نیستند تلف نکنید.

در نهایت یا می‌توانید کاری را انجام دهید، پس برای بهینه انجام دادن آن تلاش می‌کنید؛ یا تغییر اوضاع و شرایط دست شما نیست، پس آرامش خود را حفظ می‌کنید.

آغاز حرکت به سمت موفقیت



« موفقیت یک مدل ذهنی است »



چگونه به موفقیت برسیم؟

چرا همواره از انسان‌های خوشبخت می پرسند: راز موفقیت شما چیست؟ در سایت نمناک به بررسی و توضیح عوامل موفقیت در کار و زندگی می پردازیم

موفقیت یک حس درونی است که تا فرد باور نداشته باشد کسی نمی تواند بگوید که او فرد موفقی است. یکی از ویژگی های موفقیت هدفمندی است، با یافتن راههای درست می توان به موفقیت دست پیدا کرد. به گفته آبراهام لینکلن: "بیشتر مردم همان اندازه خوشبخت هستند که خود می خواهند."

مثلث طلایی برای رسیدن به موفقیت

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

۱- نظم و آرامش

۲- برنامه ریزی و دقت

۳- سرعت عمل و زمان شناسی



پرمودیترا می نویسد: «حتی یک سازمان موفق امتداد سایه یک مدیر موفق است» در حقیقت هر انسانی ناخدای کشتی زندگی خویش است و زمانی موفق خواهد بود که خوب بیندیشد، خوب حرکت کند، خوب با تغییرات سازگار شود، خوب برنامه ریزی و خوب عمل کند. **ویلمام جیمز** می نویسد: «**بزرگ‌ترین کشف نسل ما این است که انسان میتواند با تغییر دادن نگرش خود زندگی اش را تغییر دهد**». ما امروزه اغلب در شرایط شتاب هستیم و سعی داریم مسائل را حل کنیم؛ اما در واقع بر شدت آن‌ها می‌افزاییم. از آن جا که همه چیز را مسئله مهمی می‌دانیم، از یک درام به سراغ درامی دیگر می‌رویم و بعد از مدتی به تدریج باور می‌کنیم که همه چیز مسئله بزرگی است. به این مهم توجه نمی‌کنیم که طرز برخورد ما با مسائل روی چگونگی حل آن‌ها تأثیر می‌گذارد. ما باید بیاموزیم که با مسائل راحت‌تر برخورد کنیم. اگر این نکته را بیاموزیم، مسائلی که حل ناشدنی به نظر می‌رسند راحت‌تر و بی‌اهمیت‌تر به نظر خواهند رسید و حتی مسائل بزرگتر و به راستی استرس‌آمیز به قدر سابق انسان را ناراحت نمی‌کنند. خوشبختانه به گونه‌ای دیگر نیز می‌توان با زندگی روبرو گشت؛ روشی ملایم‌تر که زندگی را ساده‌تر و اشخاص را سازگارتر می‌سازد. لازمه این زندگی راحت‌تر و ملایم‌تر این است که عادات‌های کهنه را با واکنش‌های جدید عوض کنیم. عادات جدیدتر سبب می‌شوند زندگی رضایت بخش‌تر و سرشارتری داشته باشیم.

سه رکن ضروری:

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

۱- آرزو

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

۲- باور

ایمان انتظاری مطمئن است؛ هر چه بیش‌تر به هدف برگزیده خود و امکان

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

الف) نوع نگاهش به زندگی مثبت میشود.

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

ج) در تکرار شکست‌های جزئی حل نمیشود.

د) همواره برای توفیقات بیشتر فعالیت می‌کند.

چنانچه آدمی امیال و آرزوهای خود را مرده تلقی کند و خود را در کل عالم بی ستاره به شمار آورد، به مرحله باور مثبت نمی‌رسد و همواره در باور منفی غوطه ور خواهد شد. برخی از اشخاص فریاد می‌زنند «من در انتظار بدترین حوادث هستم» یا فریاد می‌زنند و باور دارند که: «باز هم بدترین‌ها در راه است». بدیهی است انسان همان گونه می‌زید که باور دارد. قبول شکست پیاپی و ایمان به اضمحلال وجود و عدم اندیشه در مراحل موفقیت، آدمی را بی خاصیت می‌کند و انسان در تخریب خود تسلیم می‌شود. این افراد عملاً بدترین و غیر منتظره‌ترین حوادث را به خود می‌خوانند. بنابراین، باید در آغاز اندیشه خود را دگرگون کنند. وقتی فرد عادت کند پیوسته باخت‌ها، شکست‌ها، فقدان‌ها، کینه‌ها، دشمنی‌ها و اتفاقات ناگوار را پیشاپیش خود فراخواند؛ دیگر به سمت

موفقیت‌ها و کامیابی‌ها و خوشبختی‌ها و برکات جهت نمی‌یابد. پس کاری کنید تا موفقیت را به مرحله باور برسانید و چیزی بیندارید که شما منتظرش هستید؛ زیرا ایمان فعال، شعور نیمه هوشیار را تخریب می‌کند. **باورهای مثبت عامل هدایتگر انسان به سمت موفقیت است و انسان موفقیت جو؛ موفقیت ساز می‌شود.** گویا دستانی نامرئی به سمت او دراز می‌شوند تا وی را یاری دهند. چنین انسانی، دارای نظم، برنامه ریزی و فرصت‌شناسی می‌شود. باورهای منفی نیز به اندازه باورهای مثبت قدرت دارند؛ اما تأثیر منفی می‌گذارند. گاه یک باور منفی یقینی؛ ترکش‌های خود را در سرتاسر زندگی یک فرد رها می‌سازد. نباید فراموش کرد که باور داشتن به چیزی سبب می‌شود آن چیز تجلی کند.

قانون تدارکات

قانون تدارکات می‌گوید: اولاً، انسان نیاز دارد برنامه‌های کوتاه مدت، میان مدت و دراز مدت داشته باشد.

ثانیاً، انسان باید و حتماً برای روز مبادا تدارکات منطقی و معقول



داشته باشد؛ اما اگر شما خود را برای چیزی که از آن می‌ترسید یا به آن احتیاج ندارید، آماده کنید، همان را به سوی خود جذب خواهید کرد. **حضرت داوود** می‌فرماید: «معمولاً از آنچه می‌ترسیم بر سرمان خواهد آمد». ما عموماً در اطرافمان می‌شنویم: «من باید پولی برای هنگام بیماری کنار بگذارم.» بدین ترتیب، به طور مُصمم فرد، بیماری خود را تدارک می‌بیند. گروهی می‌گویند: «من برای روزهای سخت پولی کنار می‌گذارم.» این افراد درباره روزهای سخت و بی‌چیزی به مرحله باور و شاید یقین رسیده‌اند و به طور حتم روزهای سخت خواهند داشت؛ چون منتظر لحظه ای بسیار ناگوارند. البته انبارهای غله هر فرد باید پر باشد و از حساب مالی مطمئن و ارزشمندی بهره ببرد؛ ولی باید آگاه بود و درست پیش رفت. موفقیت‌هایی که به خاطر ترس، آرزو شود، نوعی شکست پنهان یا ترس وحشتناک از شکست بزرگ است. موفقیت را به خاطر توفیق و برای اعتماد به نفس و به خاطر باورمندی خویش آرزو کنید. **نیچه** می‌گوید: «انسان چگونه‌ای است که می‌تواند با هر چرایی بسازد. به شرطی که باور داشته باشد».

۳- پذیرش

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

می خواهیم این را به طور کامل داشته باشیم؟ مجموع سه رکن آرزو، باور و پذیرش را نیت می نامیم. باید به خاطر سپرد:

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

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

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

د) هر گاه نیت شما روشن تر و نیرومندتر باشد، تجسم خلاق شما سریع تر و آسان تر به ثمر خواهد رسید.

تمرین پالایشگری

یکی از تمرینهای معروفی که روان شناسان بر آن تأکید می ورزند، پالایش افکار است که آغاز راه برنامه ریزی موفقیت به شمار می آید؛ زیرا: قدرتمندترین کاری که برای عوض کردن دنیا می توانید انجام دهید، عوض

کردن اعتقادات در باره ماهیت زندگی و مردم است و واقعیت، تبدیل این باور به اعتقادات مثبت تر و عمل طبق آن است. پس اگر در رسیدن به هدفی دچار مشکل هستید و خود را ناموفق می پندارید یا احساس می کنید در درونتان مقاومتی وجود دارد که نمی گذارد به هدف برسید، تمرین پالایشگری زیر را انجام دهید:

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

خیلی تنبل هستم.

خودم را کوچک تر از تصور دیگران می بینم.

پول کافی ندارم.

قبلاً امتحان کرده ام و اثر نکرده است.

مادرم گفته نمی توانم.

نمی خواهم.

خیلی سخت است.

می ترسم.

شاد نیستم.

در دنیا و این آسمان یک ستاره ندارم.
بدبخت‌ترین آدمم.

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

الف) مواردی که نوشتید نباید در زندگیتان اقتدار داشته باشند.
ب) ایمان به هدف فراسوی باورهای غلط است.
ج) حقیقت وجود خود و توان شما بسیار فراتر از وضع موجود است.

باورهای موفقیت

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

- اکنون همه گذشته را به طور کامل رها می‌کنم. من آزادم!
- اکنون هر گونه اعتقاد منفی و محدود کننده را نابود می‌کنم. این گونه باورها بر من اقتداری ندارند.
- اکنون همه را می‌بخشم و رها می‌کنم.
- من می‌توانم شاد و خوشبخت و سعادتمند باشم.
- اکنون هر چه احساس گناه، ترس و خشم و غضب و نفرت و انزجار است، دور می‌ریزم. من آزاد، روشن و شفاف و پر از انرژی ام.
- من از موفقیت لبریزم.
- من همانم بعضی پیامبرانم. نام دیگر من مانند نام دانیال پیامبر است؛ زیرا دانیال یعنی «خدا نگهدار من است».
- من خود را موفق می‌دانم.
- همه موانعی را که بر سر راه بیان کامل و کامروایی زندگی من وجود دارند، بر خواهم داشت.
- دنیا بسیار زیبا و دوست داشتنی است.
- کائنات از وفور نعمت لبریز است و همواره خدا روزی رسان است.
- همه را عفو می‌کنم و می‌بخشم.
- من از خوبی و نیکی و خدمت و توفیق آکنده ام.
- من خدا را به روشنی ستارگان در دل زیبای شبانه آسمان احساس می‌کنم.
- من با خدا هستم و خدا با من است. پس من تماماً موفقیت هستم.

تجسم موفقیت

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

جالب این که همه ما در ژرفای دل خود از غایت برتر خویش باخبریم. همه ما می دانیم در وجود ما قدرت هایی نهفته است که اگر به کار افتد، جهان ما دگرگون می شود. بسیاری از ما سال ها است با موتورهای خاموش و بدون برنامه و خطی زندگی کرده ایم، در حالی که ۹۰ درصد ما میدانیم قدرت های زیادی در درون ما به ودیعه گذاشته شده است. این داستان شاید برای بسیاری از ما به شیوه های گوناگون روی داده است. یکی از دوستان تعریف می کرد: روزی یک کش محکم پول را به دست گرفته بودم تا با انگشتان دو نیم کنم. ابتدا آن را دور دو انگشت سبابه پیچاندم و با دو دست کشیدم؛ اما پاره نشد. سپس با چهار انگشت هر دو دست آن را کشیدم؛ ولی پاره نشد. سپس محکم با

تمام انگشتان و کف دست آن را از دو طرف کشیدم؛ اما پاره نشد. چون احساس می‌کردم کسی مرا نمی‌بیند، پاهای خود را دراز کردم، یک طرف کش را به انگشت پا قلاب کردم و با دو دست آن را کشیدم؛ ولی پاره نشد. متحیر، مایوس و ورشکسته حلقه کش را بیرون آوردم. برادرم که مرا زیر نظر داشت، فاتحانه به میدان آمد و گفت: فلانی تو همیشه ناتوانی، اصلاً بی‌عرضه‌ای، این کش را به یک کودک ۶ ساله بده تا با دو انگشت قطع کند و... در یک لحظه غیرتی شدم، نیرویی عجیب در درونم فوران کرد و حلقه کش را با دو انگشت سبابه و با کمترین فشار پاره کردم. راز این موفقیت آشکار است. انسان برای موفقیت در هر کاری به مثلث باور، ایمان و تلاش نیاز دارد. این جمله معروف **ارشمیدس**، ریاضی‌دان بزرگ یونان، را هرگز نباید فراموش کنیم: «**اهرمی از ایمان و باور به من دهید، تا من بدون محاسبات ریاضی زمین را جابجا کنم**».

تردیدهای گذشته، ترس‌های قدیمی، تلقین‌های اطرافیان، ترمزهای فکری، توقف‌ها و سکون‌های کهنه که اطراف ما را احاطه کرده‌اند، درهای موفقیت را به روی ما بسته‌اند. قفل‌های مذکور را نمی‌توان شکست. این قفل‌ها باید گشوده شوند؛ چون گاه شکستن قفل به ساختمان زیبای موفقیت آسیب می‌رساند. پس باید کلیدها را یافت و قفل‌ها را گشود.

کلیدهای موفقیت

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

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

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

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

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

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



تفکر مثبت ،
نیروی محرکه
برای شروع
حرکت به
سوی کسب
موفقیت

مثبت اندیشی، رمز موفقیت

همه ما باید بیاموزیم که دارای افکاری سالم و پر انرژی باشیم. یک طرح موفق، یک تابلوی نقاشی یا یک اثر موفق هنری، تجارت پر درآمد، ازدواج رضایت بخش، انتخاب درست از فکر سالم و پر انرژی گرفته شده است نه از یک تفکر بیمار و بی تحرک. مثبت اندیشی رمز موفقیت برای انسان است. تفکر مثبت دارای نیروی درونی و موثری است که در فرد موجب می شود محکم و استوار در هر مسیر گام بردارد.

اگر برادران رایت فکر میکردند که هر دوی آنان بر اثر سقوط از هواپیمایی که ساخته اند خواهند مرد هرگز دست به چنین آزمایش و تجربه ای نمی زدند.

مخترعین ، کاشفین ، هنرمندان و همه کسانی که بیشتر و بیشتر از دیگران در فعالیت هستند دارای تفکر مثبت هستند.

به عبارتی کفه ی موفقیت و به نتیجه رسیدن را سنگین تر از کفه ی دیگر آن می دانند.

نقطه مقابل تفکر مثبت:

شما با افراد زیادی روبرو می شوید که:

- در انجام کارهای روزانه و تصمیم گیری جهت انتخاب شغل ، سفر، خرید لباس ، انتخاب همسر دچار تردید و دودلی هستند.
- به هر کس و هر چیزی که در اطرافشان وجود دارد بدبینانه و بدون اعتماد می نگرند.
- اینان دوستان زیادی ندارند.
- اهل ریسک نیستند.
- بسیاری از موفقیت های مادی و معنوی را از دست می دهند.
- دارای یک زندگی ثابت و آرام از منظر دیگران می باشند در حالیکه مدام با خود کلنجار می روند و درونی پر آشوب دارند.

• برای جزئی ترین مسائل دچار سردرگمی، ترید و آشفتگی می شوند و در پایان نیز نتیجه مطلوبی جهت انجام کاری بدست نمی آورند.

همه ما از نتایج مثبت اندیشی مطلع هستیم، بطور مثال کودکی را که تلاش می کند بر دو پای خود بایستد را با تشویق به اینکه او می تواند و باید حرکت کند به سمت اهداف خود هدایت می کنیم. او نیز می آموزد عملی را که می خواهد باید به این شرط آغاز نماید که " می تواند به انجام برساند."

انسان ذاتاً مثبت اندیش است:

ناملایمات، عدم احساس امنیت، عدم خود باوری، عدم شناسایی توانایی های انسان و طعم تلخ شکست موجب شده است قبل از هر کاری به شکست و ناموفق بودن آن بیاندیشیم. البته اینکه انسانی منطقی باشیم و هر عملی را با ارزیابی درست آغاز کنیم ارزشمند می باشد. اما نباید تفکرات منفی همیشه و در همه حال بر ما غالب باشد.

بارها و بارها برای همه ما اتفاق افتاده است که هنگام صبح در بستر احساس کم حوصلگی کرده و بخود می گوئیم: امروز توان رفتن به محل کار را ندارم. این تلقین منفی در ناخودآگاه ما تاثیر می گذارد و سیستم های فعال بدن فرمان منفی را دریافت می نمایند. بیش از چند لحظه نمیگذرد که احساس خستگی و ضعف ما دو چندان می شود.

عکس این عمل هم ممکن است، در شرایط بسیار سخت و به نظر غیرقابل تحمل ما تلاش می کنیم اهدافی را دنبال نمائیم و نتایج مطلوبی را بدست آوریم.

نکته قابل توجه ایمان به نیرویی است که باید در وجودمان باشد و باور اینکه می توان از تفکر مثبت به نتایج مثبت دست یافت.

تفکر مثبت موثرتر از فیزیوتراپی!

ساینس دیلی در این مورد نوشته است که تفکر مثبت، می تواند دردهای مفصلی را کم کند و حتی از فیزیوتراپی هم تاثیرگذارتر باشد.

محققان در این بررسی با کمک یک گوشی هدفون، افراد را در معرض موسیقی آرامی قرار دادند و حین پخش موسیقی، رایحه لیمو و عطر رز را هم همراه با نوری ملایم در فضا پخش کردند. آن ها از افراد خواستند که به موسیقی گوش کنند و فکرهای مثبت را در ذهنشان پرورانند. جالب این جا بود که با این تمرین، درد ۸۵ درصد افراد آرام گرفت! به همین دلیل محققان توصیه می کنند که برای آرام کردن دردهای مفصلی و عضلانی، چشم هایتان را ببندید و کمی مثبت فکر کنید...

راحت طلبی را کنار بگذارید.

زمان ریسک پذیری فرا رسیده! اساسا این خودمان هستیم که روی وسعت منطقه اطمینان تسلط داریم. وقتی دارای تفکر مثبت باشیم به صورت مرتب ریسک می کنیم، منطقه اطمینان توسعه پیدا می کند، حتی انجام کاری به ظاهر کوچک می تواند تاثیر بزرگی ایجاد کند. با این کار رشد می کنید و حس این را دارید که توقف ناپذیرید.

یک مثال کامل: در یک تحقیق که به تازگی انجام گرفت محققان از داوطلبان خواستند در محل رفت و آمد خود با یک غریبه با ذهنیت مثبت نسبت به شخصیت آن فرد صحبت کنند و ببینند که این امر میتواند مثبت باشد یا خیر. فکر میکنید نتیجه چه بود؟ این کار به صورت بسیار ساده به آنها کمک کرد در روابط خود مثبت تر عمل کنند.

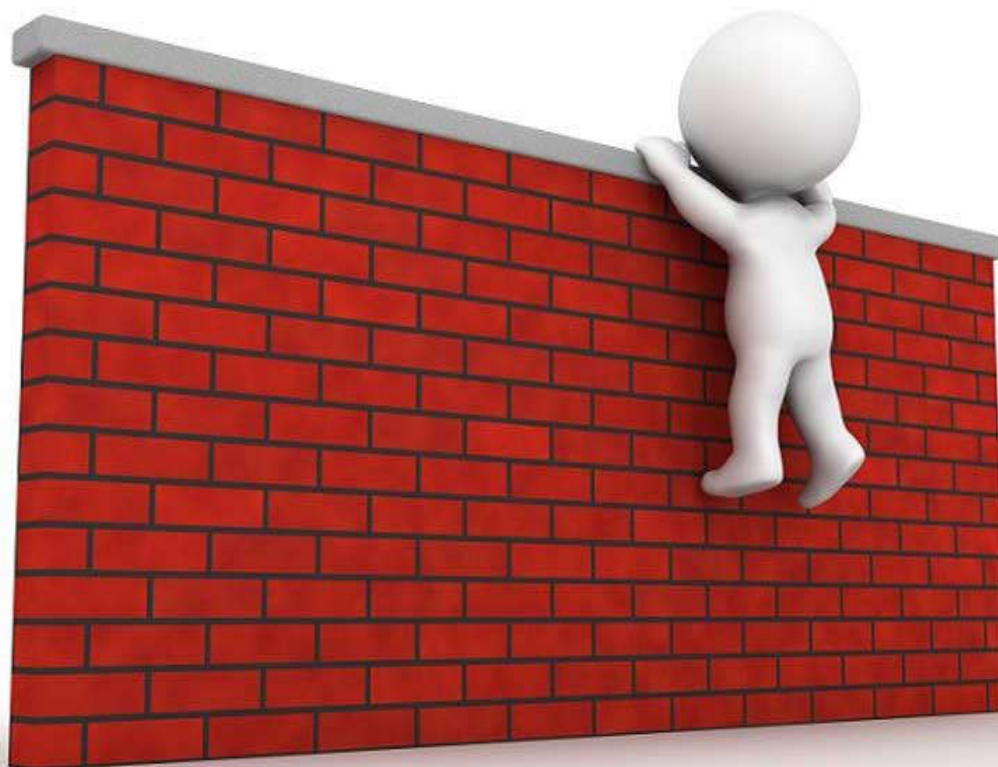
تمرین و تربیت ذهن برای تفکر مثبت:

بهترین روش برای تربیت افکار دست زدن به اعمالی است که برای ما زیان آور نیست مانند نوشتن افکار مثبت. برای تمرین و تربیت تفکر مثبت در هر زمینه ابتدا به خود بگوئید شما موفق می شوید زیرا:

۱. انجام این عمل من به ضرر و زیان هیچ کس نخواهد بود.
 ۲. من می توانم به نتیجه مطلوب دست یابم.
 ۳. من سعی می کنم پس می توانم.
 ۴. من با ایمان به اینکه موفق می شوم این مرحله از کار با تصمیم گیری را آغاز می کنم.
- شما به خود اطمینان می دهید که تمام شرایط لازم را زیر ذره بین قرار داده اید و حالا هم موفق خواهید شد. مثبت اندیش باشید.



عوامل اصلی ترمز حرکت در مسیر موفقیت



برای موفقیت کامل ، ایجاد اعتماد به نفس ، شجاعت و جسارت و تمایل به حرکت رو به جلو به سمت اهداف از شروط اساسی است.

این درحالی است که ممکن است هیچ گونه تضمینی برای موفقیت وجود نداشته باشد.

اما چند عامل اساسی وجود دارد که از عوامل اصلی عدم موفقیت ، عدم اعتماد به نفس و ترس از انجام شروع کاری میباشد که عبارتند از :

۱. اولین ترمز در مقابل نیروی های بالقوه احساس ناتوانی است.

ناتوانی احساسی است که طبق آن شما نمی توانید کاری را انجام دهید که موقعیت تان را تغییر داده یا اصلاح نماید احساس می کنید که در دام افتاده اید. وقتی در جهت تغییر، فرصتی پیش می آید می گویی "من نمی توانم."

شاید بیش از ۸۰ درصد یا بیشتر مردم کمابیش این حس ناتوانی را تجربه کرده اند. و خودشان را به بهایی اندک قانع می کنند. دلیل اینکه به بهایی اندک قانع می شوند این است که بصورت ناخودآگاه پذیرفته اند که برای تغییر موقعیت ها توان انجام کار زیادی را ندارند و احساس ناتوانی می کنند.

شما نمی توانید بدون هیچ محدودیتی آینده خودتان را خلق کنید. در واقع تنها محدودیت موجود بر سر راه قابلیت های شما آنهایی است که در ذهن خود شما وجود دارند. این حقیقت که می توانید هدفی برای خودتان تعریف کنید و آن را مکتوب نمایید و طرحی برای دستیابی به آن تدارک ببینید. به این معنی است که احتمالاً در درون و اطرافتان همه ابزارهایی که برای رسیدن به آن هدف نیاز دارید را در اختیار دارید. و تا زمانی که با گذشت زمان تمایل دارید به اندازه کافی بر روی هدف خودتان سخت کار کنید توانایی رسیدن به آن را هم دارید. تنها عامل محدود کننده واقعی در راه رسیدن به هدف تان این است که تا چه حد خواستار رسیدن به آن هدف هستید. هر چقدر خواستار رسیدن به آن هدف بیشتر باشد رسیدن به آن هدف سریعتر اتفاق خواهد افتاد و برعکس.

۲. دومین ترمز در مقابل نیروی های بالقوه در مسیر موفقیت ناحیه راحت
طلبی است.

دومین عاملی که باعث عقب نشینی مردم از موفقیت بزرگ خودشان می شود. و باعث می شود از رسیدن به اهداف عالی بترسند این هست که آنها در راحت طلبی خود گرفتارند.

قانون عادت یکی از عوامل اصلی موفقیت است که می گوید

” رفتار هر شخصی تحت تسلط رفتار آنهاست ”

در صورتی که تصمیم واضح و روشنی نگرفته باشید و یا اینکه انگیزه خارجی برای انجام اون کار در شما وجود نداشته باشد. رفتارتان تا مدت زمان نامحدودی به همان صورت عادی خواهد ماند. قانون عادت در باره رفتار آدمها هم بکار می رود این قانون می گوید که همیشه افراد کارهای روزانه شان را بطور مداوم انجام می دهند مگر اینکه اتفاق خاصی رخ دهد که جهت حرکت شما را تغییر دهد.

یعنی این قانون میگه

اگر ارتباط خودتان را مانند قبل با همان افراد ادامه دهید ، دریافتی شما همان مقدار سابق خواهد بود و همان کارها و موفقیت های سابق را در زندگیتان خواهید داشت. در واقع هیچ چیز برایتان تغییر نمی کند مگر آنکه تصمیم واضحی بگیرید که موقعیت خودتان را تغییر دهید و یا اینکه برایتان اتفاقی رخ

دهد که شما را مجبور به تغییر کند. به همین دلیل است که از دست دادن شغل، شکست در ازدواج یا روابط، و یا از دست دادن تمام پولتان در یک سرمایه گذاری بد در بعضی مواقع میتواند چیز خوبی باشد. در واقع این میتواند رضایت ذهنی شما را خدشه دار کند و شما را از ناحیه راحت طلبی خارج کند. یک شوک از هر نوع که باشد میتواند شما را آگاه و بیدار کند و چشمانتان را به روی سایر وقایع و جهت ها باز گرداند.

راهکار ساده غلبه بر ترس و افزایش اعتماد به نفس در مسیر موفقیت

برای غلبه بر ترس، باید شجاع باشید. شجاع کسی است که علارغم همه ترسهایش عمل می کند. همچنین شجاعت یعنی اشتیاق به تحمل کردن، پافشاری و تداوم راه فعالیت بیش از هر شخص دیگری هست. و هر وقت کاری را که از آن می ترسید انجام بدید و اطمینان داشته باشید که با اینکار حتما ترس خود را از بین برده اید و یا خیلی کاهش داده اید. در واقع شجاعت یعنی کنترل ترس و تسلط بر آن.

۲- راهکار برای کنترل و غلبه بر ترس و تقویت اعتماد به نفس

۱. حذف نگرانی

وقتی در حرکت به سوی اهدافتان دست به عمل میزنید نگرانی‌هایتان محو می‌شود و توجهتان کاملا به طرف نتایج کاری می‌رود که در حال انجام آن هستید بدین ترتیب بر روی مسیر خودتان قرار می‌گیرید. نکته‌ای که باید به آن توجه کنی اینست که فقط راجع به چیزهایی فکر و صحبت کنید و آنها را تصور نمایید که خواستار آنها هستید. و از توصیف چیزهایی که تمایل به آنها ندارید اجتناب کنید. و بر اساس قانون جذب از آنچه در اغلب اوقات راجع به آن فکر و صحبت کنید فواید بیشتری نصیبتان می‌گردد.

۲. ایجاد عادت شجاعت در خود

قانون عادت میگوید هر چه را بطور مکرر انجام دهید تبدیل به عادت جدید میشود. و اگر عادت کنید که با ترس‌هایتان روبرو شوید و کاری را انجام دهید که از آن می‌ترسید. چنان وانمود کنید که در یک موقعیت دشوار هیچ‌گونه ترسی ندارید، ترس‌هایتان کاهش و شجاعتتان افزایش می‌یابد و بزودی به نقطه‌ای میرسید که دیگر از هیچ چیز ترسی ندارید.

۴- مرحله ایجاد شجاعت برای شروع هر هدف و یا کسب و کاری

۱. در هر موقعیت، کسب و کاری که به آن فکر میکنید و میخواهید وارد آن شوید، بدترین وضعیت احتمالی را برای خودت مشخص کن و آن را تصور کن که ممکن است در آن وضعیت کسب و کار برایت اتفاق بیافتد.

۲. تصمیم بگیرید در صورت بروز بدترین وضعیت ممکن آنرا بپذیرید. سپس مطمئننا از ادامه نگرانی راجع به آن موقعیت خوداری خواهید کرد و آن را از ذهنتان خارج خواهی نمود.

۳. مطمئن شوید که بدترین وضعیت ممکن رخ نخواهد داد.

۴. کلیه پاداشها و منافی که در نتیجه رسیدن به اهدافتان از آنها بهره مند خواهید شد. توصیف کنید. و آنها را مکتوب کنید و دائم در باره آنها فکر کنید. در واقع خود را متقاعد کنید که پاداشهای حاصل از موفقیت، بزرگتر از هزینه‌های بالقوه شکست موقتی می‌باشند. هر چقدر دلایل شما برای رسیدن به اهدافتان بیشتر باشد، بیشتر به سمت هدف تشویق خواهید شد. همچنین هر چقدر راجع به خواسته‌هایتان بیشتر فکر کنید انگیزه شما بیشتر و هر چقدر اطمینان بیشتر شود شجاعت بیشتری کسب خواهید کرد.

با این ۴ مرحله ترس و نگرانی هایتان نابود خواهند شد و ذهنتان آرام و شفاف می شود. سپس میتوانید تمام انرژی تان را به سوی موفقیت معطوف کنید. نه اینکه نصف وقت تان را صرف فکر در مورد شکست نمایید.

پس در مجموع آنچه که موجب موفقیت و اعتماد به نفس بیشتر میشود موفقیت شما را تضمین میکند عبارتند از:

- صبر و استقامت؛ (مرتباً به خود یادآوری کنید که تنها یک قدم با موفقیت فاصله دارید)
- تصمیم و تعیین اهداف با پشتوانه عزم و اراده راسخ و شکست ناپذیر؛
- پافشاری و ثبات قدم در انجام کارها (مقاومت و تسلیم نشدن)
- افزایش قدرت درونی برای ایستادگی در برابر موانع و مشکلات
- تعیین اهداف و حرکت مستمر در راستای انجام آنها





با قدرت فکرتان ۴۰ سال جوان تر شوید!!

قانون زندگی قانون باورهاست. باورهای عالی سرچشمه همه موفقیت های بزرگ است. توانمندی یک انسان را باورهای او تعیین می کند.

دانشمندان برای بررسی تعیین **میزان قدرت باورها بر کیفیت زندگی انسانها** آزمایشی را در «هاروارد یونیورسیتی» انجام دادند. نتیجه این تحقیقات بسیار جالب است:

۸۰ پیرمرد و ۸۰ پیرزن را برای این پروژه انتخاب کردند. یک شهرک را به دور از هیاهو برابر با ۴۰ سال پیش ساختند. غذاهای ۴۰ سال پیش در این شهرک پخته میشد. خط روی شیشه های مغازه ها، فرم مبلمان، آهنگها، فیلم های قدیمی، اخباری که از رادیو و تلویزیون پخش می شد، را مطابق با ۴۰ سال قبل ساختند. بعد این ۱۶۰ نفر را از هر نظر آزمایش کردند.

تعداد موی سر، رنگ موی سر، نوع استخوان، خمیدگی بدن، لرزش دستها، لرزش صدا، میزان فشار خون... بعد این ۱۶۰ نفر را به داخل این شهرک بردند، بعد از گذشت ۵الی ۶ ماه کم کم پشتشان صاف شد، راست می ایستادند، لرزش

دستها بطور ناخودآگاه از بین رفت ، لرزش صدا خوب شد ، ضربان قلب مثل افراد جوان ، رنگ موهای سر شروع به مشکی شدن کرد ، چین و چروکهای دست و صورت از بین رفت ...

علت چه بود ؟

خیلی ساده است . آنها چون مطابق با ۴۰ سال پیش زندگی کردند ، باور کرده بودند ۴۰ سال جوانتر شده اند .

انسانها همان گونه که باور داشته باشند می توانند بیندیشند . باورهای آدمی است که در هر لحظه به او القا میکند که چگونه بیندیشد . اصولاً فرق بین انسانها ، فرق میان باورهای آنان است . انسانهای موفق با باورهای عالی ، موفقیت را برای خود خلق می کنند . انسانهای ثروتمند ، باورهای عالی و ثروت آفرین دارند که با اعتماد به نفس عالی خود و بدون توجه به تمام مسائل به دنبال کسب ثروت می روند و به لحاظ باورهای مثبتشان به ثروت مطلوب خود می رسند .

قانون زندگی قانون باورهاست . باورهای عالی سرچشمه همه موفقیت‌های بزرگ است . توانمندی یک انسان را باورهای او تعیین می کند . انسانها هر آنچه را که باور دارند خلق می کنند . باورهای شما دستاوردهای شما را در زندگی می سازند . زیرا باورها تعیین کننده کیفیت اندیشه‌ها ، اندیشه‌ها عامل اولیه اقدامها و اقدامها عامل اصلی دستاوردها هستند .

قهرمان درونت را بیدار کن (حرکت به سوی موفقیت)



۱- هنگام صحبت با افراد مختلف ، یک مورد در بین اکثریت آنها مشترک است و آن ، خستگی و ملال از تکرار چرخه یکنواخت زندگی است ، دور باطلی را که ما را به همان جایی که بودیم برمی گرداند .

همان تجربه ها ، همان مسیر و همان مشکلات همیشگی . این حالت باعث از بین رفتن هیجان و انرژی ما شده و در نهایت دل زدگی و بی انگیزگی را به همراه خود می آورد . مفهوم چرخه روزمرگی در تمام ابعاد زندگی ما می تواند

اتفاق بیافتد . وضعیت ارتباطی ، سلامتی ، عاطفی ، مالی و حتی تفریحی . با دقت و بررسی روی عملکرد سالانه خود متوجه می شویم که بخش عمده ای از زمان ما در مدار دایره ای و تکراری به هدر رفته است . زمانی که می توانست در راستای هدفمندی ما صرف شود و به ما اشتیاق و هیجان و سرزندگی هدیه کند .

۲ - چه باید کرد ؟

می دانیم که همه ما این صحبت ها را به دفعات شنیده و از این امر هم خسته و دلزده هستیم . سوال اینجاست چرا کاری نمی کنیم ؟ ما که می دانیم این حرکت درونی و تکراری ، مارا به جایی نمی رساند ، چرا مسیر خودمان را عوض نمی کنیم ؟

یکی از مهم ترین علت ها این است که ما به این سبک زندگی و نحوه نگرش عادت کرده ایم ، از طرفی فشار درونی و بی هدفی ما را آزار می دهید و از طرفی حاضر به تغییر این وضعیت نیستیم .

زمان شروع چه وقت است ؟

اگر شما هم به اندازه کافی از این روزمرگی ملال آور به تنگ آمده اید ، می توانیم حرف زدن را متوقف و شروع به اقدام کنیم .

۳ - بیاییم با توقف کردن حرکت دورانی یکی از مهم ترین جنبه های زندگی ، یعنی وضعیت مالی خودمان را شروع کنیم . ما برای فراگیری زبان خارجه ، نقاشی ، موسیقی ، خط و ... می توانیم به کلاس های مربوط مراجعه کنیم ، اما مسائل مالی را چطور باید فرا گرفت ؟ دانش ثروت آفرینی را کجا آموزش می دهند ؟ چطور موارد تئوری آموزش ها را به عمل برسانیم ؟ آیا سرمایه ما به اندازه کافی زیاد است که بتوانیم ریسک های متنوعی را تجربه کنیم ؟ ترس های مختلف در دنیای سرمایه گذاری را چطور شکست دهیم ؟ نتیجه تنها در صورت اقدام به وجود می آید و برای بهبود و پیشرفت وضعیت مالی باید دست به اقدامات آگاهانه بزنیم .

قدم حیاتی برای خروج از درجا زدن

قدم اول: آشنایی عملی با اصطلاحات و تعاریف دنیای تجارت به زبان ساده مفاهیمی از قبیل : انواع درآمد ، کنترل هزینه ، انواع سرمایه گذاری و تنوع سوددهی آنها ، صورت حساب های ماهانه ، سالانه و ...

قدم دوم : تعیین صحیح جایگاه شغلی مورد نظرمان در دنیای تجارت .

برخی از افراد مدام در حال شغل عوض کردن هستند بدون آن که جایگاه شغلی خود را تغییر دهند و در نتیجه همیشه از شغلشان ناراضی هستند ، در حالی که آنها باید ابتدا جایگاه اصلی شغل خود را انتخاب کنند .

قدم سوم : بالا بردن سطح لیاقت و گسترش انتظار از خودمان

هنگامی که صحبت از خواستن می شود معمولاً میزان محدودیت فکر یا سقف ذهنی خود را طلب می کنیم . چاره این حالت در این است که محدودیت های ذهنی خود را منفجر کنیم تا بتوانیم خود را به سبک زندگی ایده آل مان نزدیک کنیم .

قدم چهارم : شکست ، ترس

ترس بزرگترین مانع هر موفقیتی است . ترس از تغییر شغل ، ترس از سرمایه گذاری ، ترس از افزایش سطح خواسته و... ما به شجاعی نیاز داریم که بتواند ما را به آن سوی ترس هایمان ببرد . بهترین راه غلبه بر ترس ، اقدام و مواجهه با آن است ولی به صورتی کاملاً آگاهانه .

پاسخ فوق العاده به یک نیاز : آیا یک خانم خانه دار ، یک فرد کارمند ، یک تاجر ، یک فروشنده یا یک فارغ التحصیل می تواند درآمد زایی در حد یک کار آفرین برتر داشته باشد ؟ در دنیای امروز با توجه به آموزش های آکادمیک و حرفه ای و با وجود امکانات جدید و پیشرفته همه میتوانند به صورت هوشمندانه خود را از چرخه دورانی خلاص و در مدت زمانی بسیار کوتاه به آزادی مالی و زمانی دست یابند . کافی است با هر آنچه در اختیار داری شروع کنی .

یک شروع هوشمندانه : شبیه ساز دنیای تجارت واقعی

کارگاه یک ذهن ثروتمند با تلفیق چند سبک آموزش در مجال بی نظیر که ۴ نفر شرکت کننده بتواند ذهنیت ها و عملکرد خود را در دنیای تجارت محک بزنند ، فرصتی است برای عملیاتی کردن آموزش های تئوری و آمادگی برای ورود به دنیای استقلال مالی و تجربه سبک ثروتمندی . اینکه چطور به یک برنامه قابل اجرای واقعی دست پیدا کنیم تا بتوانیم بدون محتمل شدن ریسک و ضرر در سرمایه و زمان مان از چرخه روزمرگی مالی خارج شویم از اهداف این کارگاه است .

دوران کودکی سرشار از خلاقیت و انرژی است و فارغ از هر گونه محدودیت ، بسیاری از ما آینده خود را به صورت قهرمان های مورد علاقه مان ترسیم می کنیم . در آن دوران پر از تخیل من هم رویای خودم رو ساخته بودم .

۵ - یک آکادمی ولی نه از آن مکان هایی که افراد خارق العاده و منحصر به فرد را که در آن جمع آوری کرده و آموزش دهد ، بلکه برعکس محیط و سیستمی که بتواند از هر فرد عادی یک شخص شگفت انگیز بسازد . البته نه افرادی که در هوا پرواز کنند بلکه اشخاصی که بتوانند بین جنبه های اصلی زندگی شان یعنی ثروت ، سلامتی ، شادی ، ، روابط و معنویت ، تعادل ایجاد کرده و در همه ابعاد رشد کنند . یک مرکز برای کمک به افراد تا بتوانند قهرمان درون خودشان را بشناسند و آنها باور کرده و سپس بیدارش کنند تا به کمک این نیروی بیکران از زندگی خود یک شاهکار خلق کنند .



انگیزه حرکت برای رسیدن به موفقیت...

برنده کسی است که همیشه ادامه می دهد؛ از اینکه ما رو پس بزنی نترسیم، هر کاری که از دستمان برمی آید انجام بدهیم تا در انتهای روز بر بلندای مشکلات ایستاده تا به سطحی از موفقیت دست یابیم.

طرز نگاه اشتباه ما به موفقیت، یکی از غمبارترین مسائلی است که در زندگی داریم، و آن این است که آدم های موفق به خاطر استعداد خاصی که دارند، جایی هستند که اکنون قرار دارند و اینکه سرنوشت زندگی آنها این گونه بوده؟ این یک فکر اشتباه است، چون برای اول شدن باید مسیری طی شود و سختی هایی وارد شود. موفقیت حاصل چنگ زدن و کشیدن خودمان از کوه سختی ها به بالا است تا به قله برسیم...

مسیر ما از طرز فکر ما تقلید می کند. مهم نیست که چه کسی هستیم، بدون خواسته نتیجه حاصل نمی گردد. موفقیت حاصل جنگیدن است و بزرگ ترین لطف به خود این است که همان طوری که از پستی و بلندی و خوبی و بدی و زمان های سخت عبور می کنیم، **آگاه باشیم مسیری را می رویم که هر قهرمان و آدم موفقی از آن عبور کرده است.** هنگام سختی، ساده است که بی خیال شویم

و کنار بکشیم اما باید دانست که طرز نگاه موفق ترین ها به مشکلات به گونه ای دیگر است؛ درست مثل این است که بدون عرق ریختن در ورزش تناسب اندام پیدا نمی کنیم. اگر با تمام توان در دل مصیبت نرویم تغییری در زندگی حاصل نمی شود.

برنده کسی است که همیشه ادامه می دهد؛ از اینکه ما رو پس بزنی نترسیم، هر کاری که از دستمان برمی آید انجام بدهیم تا در انتهای روز بر بلندای مشکلات ایستاده تا به سطحی از موفقیت دست یابیم. اگر انسان به کره ماه رفت یک دفعه و بدون تصمیم و اقدام صورت نگرفت.

پیشرفت زمان بر است و دستاوردها نیاز به صبر دارند. باید توی پیگیری اهداف لجوج باشی اگر زمین خوردی ضرر نیست و بخت بهت رو کرده چون بعدش مسیر حرکتت را دوباره بررسی می کنی. تو موفقیت را می خواهی و به آن نیاز داری؛ و اگر واقعاً خواهی، خودت را به جایی می رسانی که قبلاً دستت هم به آن نمی رسیده، اگر هدفت را پایین بگیری تو را خواهد کشت و توانایی هایت را در نطفه خفه می کند چون حتی قبل از رشد از بین خواهی بردش و این شاید حرف همه ما باشد که حاضرم اکنون سختی بکشم اما بعداً به موفقیت برسم. ممکن است که به نظر درخواست بسیار زیادی بیاید اما باور کن ارزشی که بعد به دست می آوری خیلی بیشتر از این است که بنشین و بزاری زندگی بی خودی بگذرد، باید فرصت هامون رو به ارزشی واقعی تبدیل کنیم.

پس خواسته و اندیشه نباید همیشه حول خوش گذرانی باشد. چون اگر دنبال موفقیت هستیم باید بدانیم که سختی بخشی از مسیر موفقیت است. سؤال ما باید این باشد: که آیا به حد کافی تلاش می‌کنیم؟ این باشد که کسی که در کنار ماست هم می‌تواند به همان اندازه تلاش کند؟ آیا انقدر مرد هستیم که برای چیزی که می‌خواهیم بجنگیم؟ اگر می‌خواهیم بهترین باشیم باید طرز فکرمان هم بهترین باشد؛ باید متفاوت تر فکر کنیم، چیزی را ببینیم که دیده نمی‌شود؛ چیزی که اکنون ما را به سختی می‌کشاند دقیقاً چیزی است که مسیر زندگی ما را در نهایت تغییر می‌دهد.

تا زمانی که تسلیم نشده‌ایم هنوز شانسی برای برنده شدن داری



استفاده از قانون اندازه حرکت برای دستیابی به موفقیت



حرکت - پیش روی زندگی

می خواهیم شما را با یکی از مهم ترین قوانین طبیعت آشنا کنیم که اثری فوق العاده بر زندگی تان خواهد داشت. این قانون می تواند باعث شود به بالاترین لایه های موفقیت پرتاب شوید.

قانون اندازه حرکت

حتما **قانون اول نیوتن** یا همان **قانون اینرسی** را به خاطر دارید. اجسام بی حرکت تمایلی به حرکت ندارند مگر اینکه یک نیروی خارجی آن ها را به

حرکت در آورد. اجسام در حال حرکت تمایل به حرکت دارند، مگر اینکه چیزی آن ها را متوقف کند. ایجاد حرکت ساده نیست. اما وقتی این کار را انجام دادید، ادامه حرکت ساده تر می شود! سازگار شدن با هر نوع تغییر هم به همین شکل است. کارتتان را با برداشتن گام کوتاهی آغاز می کنید و هر بار یک کار را انجام می دهید. پیشرفت کند است ولی موفقیت و نتایج به سرعت مرکب می شوند. شما برای شکستن اینرسی سکون خود و انجام کار جدید به انرژی زیادی نیاز دارید. اما وقتی حرکت کردید متوقف کردن آن دشوار است و در اصطلاح شکست ناپذیر می شوید. در این مرحله تلاش بسیار کمتری می کنید، در حالی که نتایج بسیار بزرگتری دریافت می کنید.

استفاده از قانون اندازه حرکت

چطور از این قانون استفاده کنیم؟ باید مسیر دستیابی به آن را هموار کنید. باید به کارهایی که تا کنون معرفی کرده ایم، عمل کنید:

- ۱- انتخاب های جدید براساس اهداف و ارزش های اصلی
- ۲- به کارگیری آن انتخاب ها از طریق رفتارهای مثبت جدید
- ۳- تکرار آن اعمال سالم تا حدی که تبدیل به عادت شوند
- ۴- نظم و ترتیب دادن به کارهای روزانه
- ۵- پایداری در مدت زمان طولانی

و آن وقت است که این قانون باعث می شود توقف ناپذیر شوید.

قدرت روال ها

بعضی اهداف ما به این دلیل شکست می خورند که سیستمی برای اجرای آن ها نداریم. رفتارها و روش های جدید باید با روال های ماهانه، هفتگی و روزانه تان ترکیب شود تا مولد هرگونه تغییر واقعی باشند. روالی نتیجه بخش است که هرروز آن را بدون استثنا انجام دهیم و به تدریج مثل مسواک زدن بدون فکر خودآگاه انجام می شود.

به روزهایتان نظم ببخشید

اگر می خواهید موفقیتی جهانی داشته باشید باید عملکردتان را حول محور روال های جهانی تنظیم کنید. پیش بینی یا کنترل آنچه در میانه روز رخ می دهد سخت و بیهوده است. اما تقریباً همیشه می توانید شروع و پایان روزتان را کنترل کنید. بررسی عملکردتان در پایان روز بسیار مهم است. هر ایده یا دیدگاهی را که در طول روز به دست می آورید را در دفترچه ای یادداشت کنید. با این روش هر روز می توانید دیدگاه ها، ایده ها و استراتژی های ارزشمندی را جمع آوری کنید. وقتی کارهای روزانه شما به روال تبدیل می شود و فعالیت ها را به طور ممتد ادامه می دهید کم کم سرعت شما افزایش می یابد و توقف شما سخت تر می شود. برنامه ای پیدا کنید که بتوانید پنجاه سال

انجامش هید نه پنج هفته یا پنج ماه به یاد داشته باشید که ثبات یکی از اجزای مهم موفقیت است.

قدرت ثبات

یکی از روش های کسب مزیت رقابتی، توانایی با ثبات بودن است. هیچ چیز سریع تر و قاطع تر از بی ثباتی شما را به شکست نمی کشاند. وقتی پای ثبات به میان می آید حتی افراد خوب، مشتاق و بلندپرواز با هدف های خوب هم کم می آورند. ثبات ابزاری قدرتمند است که می توانید برای دستیابی به هدف ها از آن استفاده کنید.

اثرات - بادهای موافق یا مخالف

برای اینکه خط سیر مثبت خود را به سوی اهداف حفظ کنید، باید این اثرات را شناخته و مدیریت کنید تا به جای منحرف کردن تان از مسیر موفقیت از شما حمایت کنند، هرکس تحت تاثیر سه نوع اثر قرار می گیرد: **اطلاعات** (چیزی که به ذهنتان وارد می کنید)، **روابط** (افرادی که با آن ها وقت می گذرانید) و **محیط** (پیرامون شما)

ورودی ذهن

اگر می خواهید عملکرد مغزتان عالی باشد باید نسبت به تغذیه آن حساس تر باشید. آیا آن را با اخبار بی ارزش یا موارد منفی تغذیه می کنید؟ **کنترل ورودی اثری مستقیم بر بهره وری و خروجی های شما دارد.** کنترل اطلاعاتی که وارد مغزتان می شود بسیار دشوار است، زیرا بسیاری از آن ها را به طور ناخودآگاه دریافت می کنیم. مغز برای خشنود کردن شما طراحی نشده است. مهم ترین وظیفه مغز حفظ بقای شما و محافظت از خطرات احتمالی است. مغز به گونه ای برنامه ریزی شده است که به دنبال منابع منفی و کاهنده اوضاع مخرب و هر چیز دیگری باشد که به شما آسیب می رساند. ذهنتان روز و شب درگیر موضوعات منفی و نگران کننده است. نمی توانیم ساختار خود را تغییر دهیم، اما می توانیم رفتارمان را تغییر دهیم. می توانیم از ذهنمان محافظت کرده و آن را تغذیه کنیم. **خوراکی ذهنی خوب یکی از مهم ترین عوامل موفقیت محسوب می شود.** می توانیم در مورد چیزهایی که به آن وارد می کنیم انتخاب گر باشیم. بهترین زمان برای پرکردن ذهن با موارد مثبت و سازنده ابتدای روز است. هر صبح و بعدازظهر ۳۰ دقیقه مطالب انگیزاننده و آموزشی بخوانید و به مغزتان اطلاعاتی انگیزاننده و مفید برسانید.

موفقیت یعنی حرکت از شکستی به شکست دیگر بدون از دست دادن اشتیاق

وینستون چرچیل



۸ روش
برای
ساختن
روزانه
موفقیت

اگر در آرزوی موفقیت هستید و رویاها و اهداف زیادی در سر خود دارید اما نمی‌دانید چگونه به آرزویتان دست یابید در ادامه به معرفی ۸ روش می‌پردازیم که با پیروی از آن‌ها روزانه یک قدم به هدف و رویای خود نزدیک‌تر خواهید شد.

هنگامی که به تلاش سخت برای چیزی که می‌خواهید فکر می‌کنید، آیا این فکر همراه با حس منفی سختی است و یا اینکه افکار شما سرشار از حس تمایل برای موفقیت هستند؟

اگر می‌خواهید موفق شوید باید رویای آن را داشته باشید، شور و اشتیاق برای آن داشته باشید، آن را بخواهید و مهم‌تر از همه باید برای رسیدن به آن تلاش کنید.

موفقیت همیشه در پول خلاصه نمی شود بلکه به دست آوردن چیزی است که خواهان آن هستید و از صمیم قلب دوست دارید که آن را به دست آورید و همیشه تصویری از آن را در سر خود می پروراندید. **موفقیت همیشه باعث چالش های غیر منتظره و موانع خواهد شد.** چطور می خواهید با چالش ها کنار بیایید و بر آن ها غلبه کنید؟ رفتارهای شما و چالش ها و موانعی که با آن ها رو به رو می شوید عمق شخصیت شما را تعریف می کنند و این شخصیت شما است که موفق شدن یا نشدن شما را در آینده تعیین می کند.

۱- پشتکار داشته باشید.

موفق ترین افراد همیشه با استعداد ترین آن ها نیستند. پس چه کسانی بیشتر از همه موفق می شوند؟ این افراد افرادی با پشتکار، متعهد، پرتلاش و سرشار از الهام و انگیزه هستند.

انگیزه برای موفقیت باید از دورنتان نشات بگیرد و تمایلی خالص برای رسیدن به آن در درونتان وجود داشته باشد. تمایل شما باید آن قدر عمیق باشد که چیزهای دیگر در ذهنتان بیهوده به نظر بیاید. اگر می خواهید جزو افراد نخبه باشید، باید سرنوشت خود را در دستانتان قرار دهید. **هیچ دلیلی وجود ندارد که شما نتوانید به بالاترین پتانسیل خود دست یابید.** اگر واقعاً می خواهید به موفقیت دست یابید، باید از تمام کارهایی که شما را از موفقیت دور می کنند خودداری کنید. شما باید هر گونه شکی را از خود دور کنید، اگر واقعاً هدفی در

زندگی خود داشته باشید بیدار شدن صبح زود، تا دیر وقت بیدار ماندن، مطابق هدف پیش رفتن برای شما دشوار نخواهد بود زیرا که شما نمی‌توانید زندگی خود را بدون رسیدن به رویایتان تصور کنید.

۲- مشاهده کنید.

اگر می‌خواهید موفق شوید، افراد اطراف خود را مشاهده کنید. برای آموختن بهترین‌ها شما باید نگاه کنید و یاد بگیرید. افراد موفق اطراف خود را مشاهده کنید و از آن‌ها تقلید کنید. برای این امر کارهای افراد بسیار موفق را مشاهده کرده و دلیل دست یافتن آن‌ها به موفقیت را در کارایشان بیابید.

نگرش افراد موفق را تقلید کنید. زبان بدن آن‌ها، تماس چشمی، صحبت کردن، نحوه‌ی دست دادن، مهارت‌های شنیداری، اخلاق کاری، برنامه‌ی کاری، فداکاری‌هایشان، چگونگی و مکان به دست آوردن مهارتشان، **کتاب‌هایی که می‌خوانند و یا راجع آن حرف می‌زنند**، چگونگی رفتارشان با دیگران و چگونگی حفظ تناسب ذهنی و جسمی آن‌ها را مشاهده کنید.

هر چه بیشتر ویژگی‌های افراد موفق را مشاهده کنید، بیشتر می‌توانید مسیر موفقیت را برای خود هموار کنید. در حقیقت **مسیر موفقیت توسط افراد قبل از شما برایتان هموار شده‌اند**؛ از این موقعیت استفاده کنید.

۳. تمرکز کنید.

دنیای بیرونی به راحتی حواس ما را پرت می‌کند. موفقیت هیچ‌وقت یک مسیر رو به بالای آسان نیست. موفقیت در هر چیزی نیازمند **تعهد** روزانه است. هر روز روزی جدیدی است که چالش‌های اعصاب خورد کن، پرفشار و مخصوص به خود را دربردارد. در مقابله با این چالش‌ها شما یا **تمرکز** خود را از دست داده و اجازه می‌دهید که تفکرات منفی نگرش شما را تغییر دهند یا می‌توانید این تفکرات منفی را به مثبت تبدیل کرده، تعهد و تمرکز خود را افزایش داده و با این کار خود را در مسیر موفقیت قرار دهید. اگر تمرکز خود را از دست دادید، به خود فرصت دهید تا بتوانید تفکراتتان را جمع و جور کنید. برای ماندن در مسیر موفقیت به جای تمرکز بر مشکلات، بر راه حل‌ها تمرکز کنید. مطمئن شوید که پس از هر چالش قوی‌تر شده باشید.

۴- مشارکت داشته باشید.

موفقیت کار یک نفر نیست. **برای شخصی بزرگ شدن باید افراد دیگر را با خود بالا بکشید** و از افراد بالای خود نیز برای راهنمایی استفاده کنید.

هر چه بیشتر در موفقیت دیگران شریک باشید، شهرت بهتری کسب خواهید کرد. نباید خودخواه باشید. کار شما این است که بدانید چه نقشی دارید و از هر چیزی که در توان دارید برای رسیدن به این نقش استفاده کنید. گام بعدی شما

این است که دانشی که کسب می‌کنید را با دیگران به اشتراک بگذارید. خود و افراد اطرافتان را به فردی بهتر تبدیل کنید. موفقیت یک ورزش تیمی است. هر چه بیشتر و بهتر با دیگران مشارکت داشته باشید، آینده‌ی شما روشن‌تر خواهد شد. نگرش خود را از "من" به "ما" تغییر دهید.

۵- بهانه نیاورید.

موفقیت یک فرمول ساده دارد؛ **اگر کارهای کوچک را به درستی انجام دهید، همه چیز خوب پیش خواهد رفت.** انگشت خود را به طرف دیگران برای کاری که انجام نداده‌اید نگیرید و آن‌ها را مقصر جلوه ندهید و آن‌ها را دلیل موفق نشدن خود ندانید. موفقیت با تلاش و پشتکار به دست می‌آید نه بهانه تراشی. اگر واقعاً می‌خواهید موفق شوید پس تلاش کنید تا به آن برسید؛ به همین سادگی. اگر شکست خوردید و این باعث پسرفت شما شد، این شکست را قبول کنید، عامل شکست را تغییر دهید و به عنوان شخصی بهتر، قوی‌تر و **باهوش‌تر به جلو حرکت کنید.** مهربان و متواضع باشید. هیچ‌کس شخصی را که دیگران را برای اشتباهاتش سرزنش می‌کند دوست ندارد.

تلاش مؤثرترین و سازنده‌ترین روش برای جبران یک اشتباه است.

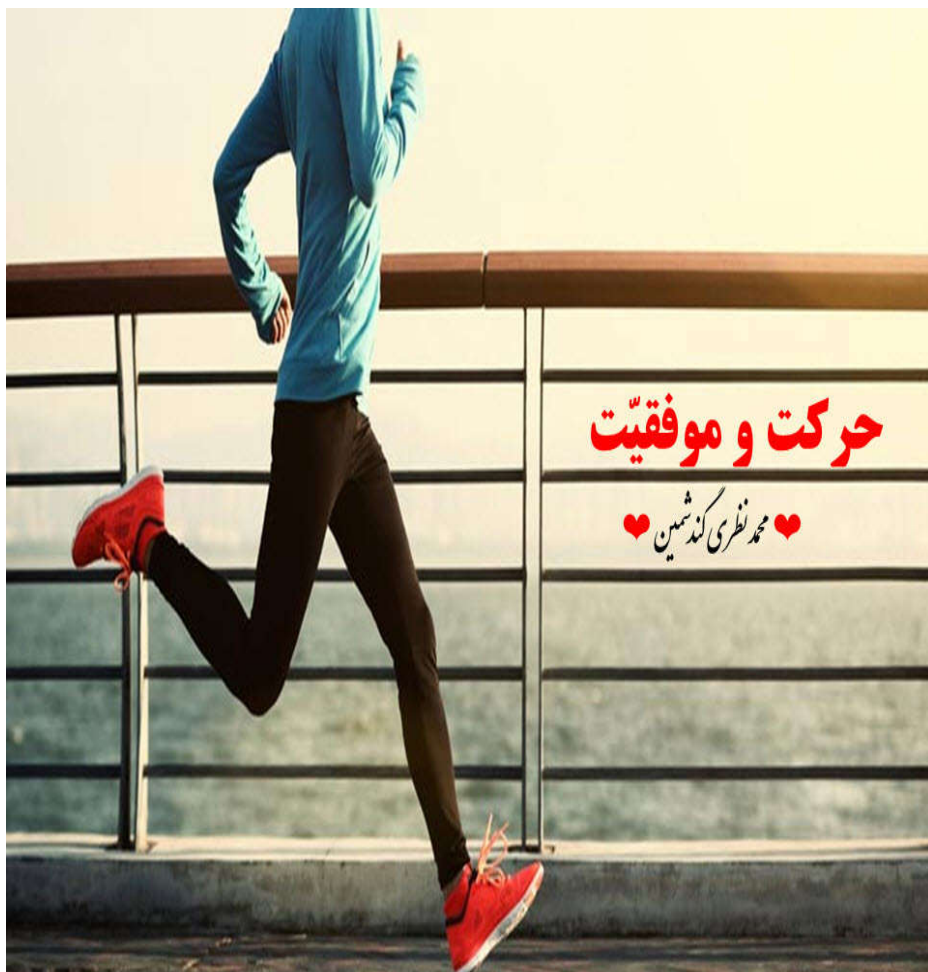
۶- به جلو حرکت کنید.

برای اینکه موفق شوید باید این نگرش را داشته باشید که یادگیری هیچ وقت تمام نمی شود و رویا پردازی نیز هیچ وقت به پایان نمی رسد. **شما همیشه باید در حال حرکت به سمت جلو باشید.** باید از تمام انرژی خود استفاده کرده و روی دیگران برای کمک به شما برای به دست آوردن چیزی که نیاز دارید حساب نکنید. هر روز صبح که چشم خود را باز می کنید، فرصتی به شما داده می شود تا پیشرفت کنید و یک گام به موفقیت نزدیک تر شوید. حرکت همه چیز است، اگر متوقف شوید پیشرفت نیز متوقف خواهد شد.

۷- در میان جمع خودتان را نشان دهید.

برای اینکه بتوانید در میان افراد موفق دیگر خودی نشان دهید هر روز بهترین تلاشتان را بکنید.

شما باید شخصیت خود را پرکار، ریسک پذیر نشان دهید. شما باید کسی باشید که از راهنمایی های دیگران استفاده می کند، کسی که برای انجام کارها زمان می گذارد و کارهای تفریحی را برای رسیدن به هدفش کنار می گذارد؛ کسی که می داند زمانی که به هدفش رسید می تواند دوباره کارهای تفریحی را انجام دهید. شما باید برای کنار گذاشتن کارهای تفریحی فداکاری کنید. این بهای بسیار کوچکی است که در راه رسیدن به هدفتان می پردازید.



حرکت و موفقیت

❤️ محمد نظری کندشمن ❤️

۸- ایمان داشته باشید.

سفر به سمت موفقیت مسیری خارق العاده است؛ مسیری پر از فراز و نشیب. مسیری که در آن هر روز بهترین تلاش‌تان را برای رسیدن به موفقیت می‌کنید. هر روز را فرصتی بدانید و برای اشتیاق، تعهد و فراوانی که موفقیت با

خود به ارمغان می‌آورد سپاس‌گذار باشید. هیچ چیزی از صبح بیدار شدن برای به دنبال رویاها رفتن به انسان حس تکامل نمی‌دهد. رسیدن به رویای‌تان به باور عمیق، تعهد و مقدار زیادی ایمان نیاز دارد. اگر تسلیم نشوید، حتی در صورت مواجهه با چالش‌ها و موانع غیرمنتظره، در انتهای تونل نور را مشاهده خواهید کرد. **کار سخت و ایمان سربازان شما هستند.** اگر هر دوی این‌ها را با تمام وجود باور داشته باشید، هیچ وقت بازنده نخواهید بود



عصبانیت، یک راز ناگفته‌ی موفقیت است

انگیزه بزرگ‌ترین چیزی است که ما را برای رسیدن به نقشه‌ها، اهداف و برنامه‌هایی که در ذهن داریم از جایمان بلند و وادار به حرکت می‌کند. شاید این مطلب که انقدر به انگیزه بها می‌دهد برایتان جدید باشد و شاید هم تابحال در مطالب دیگرمان به این باور رسیده‌اید. اینکه انگیزه حتی عاملی بسیار بسیار قوی‌تر از اراده هست. من در کتاب **((ما همه کلید هستیم))** کاملاً توضیح داده‌ام که چرا دیگر تاریخ مصرف اراده گذشته و این انگیزه است که اراده را پدید می‌آورد.

شما بدون انگیزه ذره‌ای اراده نخواهید داشت و تلاش هم بی‌فایده است.

چرا بعضی‌ها انقدر تلاش می‌کنند؟

ما گاهی افرادی را می‌بینیم که تلاش خیلی زیادی برای رسیدن به نتیجه می‌کنند. زمانی با خودم فکر می‌کردم واقعاً این همه مشقت و سختی، ارزشش را دارد؟ مثلاً وقتی می‌دیدم بعضی‌ها برای تماشای یک بازی فوتبال از نزدیک، ساعت‌ها در صف منتظر می‌مانند و اگر تمام خطرات (مثل له شدن زیر دست و پا) از بیخ گوششان بگذرد، تازه نوبت ترافیک سنگین و انتظارهای چند ساعته برای رسیدن به منزل فرا می‌رسد. اصلاً برای لحظه‌ای قابل تصور نبود که بخواهم چنین وضعیتی را تحمل کنم. آن‌هم برای یک فوتبال که شبکه سه هم آن را مستقیم پخش می‌کند!

حقیقت این بود که من آنقدرها که این انتظار و سختی برایم ارزشمند باشد به فوتبال علاقه نداشتم. من حتی مهم‌ترین مسابقات فوتبال را از تلویزیون هم دنبال نمی‌کردم و آنوقت انتظار داشتم بتوانم آنها را درک کنم!



اما حالا که به راز این مسأله پی برده‌ام با اطمینان می‌گویم یکی از بزرگ‌ترین و اساسی‌ترین اصول موفقیت در هر کاری، انگیزه و عشق است. اگر به کارتان عشق داشته باشید، جدا کردن

شما از محل کار بسیار دشوار است. اگر عاشق درس خواندن باشید، نمی شود کتاب را از دم دستتان برداشت. شما اگر از صمیم قلب کاری را دوست داشته باشید، تمام سختی ها و دشواری هایش را به جان می خرید.

اگر شما عاشق و دلداده نامزد و یا همسرتان باشید، حتی زمانی طولانی انتظار زیر آفتاب هم برایتان دشوار نخواهد بود. اگر عاشق ثروت باشید، بارها و بارها تلفن زدن به مشتری ها برایتان سخت نخواهد بود. اگر شما عاشق تخفیف گرفتن باشید، به هیچ عنوان از این مغازه به آن مغازه رفتن برایتان عذاب آور نخواهد بود. اما می بینید که برای بعضی از اطرافیان اینطور نیست. دلیل ساده ای دارد. شما در همه این کارها انگیزه دارید و از پس همه چیز برمی آید.



حرکت و موفقیت



انگیزه‌های زشت و زیبا

گاهی اوقات شما قادر نیستید به سادگی عشق و علاقه خود به کاری را پیدا کنید. انگیزه‌ای برای یک شغل حسابی ندارید

و برای همین پیشرفتی هم نمی‌کنید. در اینجا می‌خواهم حسابی راهنمایی‌تان کنم تا عشق و علاقه‌ای برای خود بیابید.

مطمئناً علاقه قلبی و سوزان که به شما فشار می‌آورد تا به موفقیت برسید از عشق ناشی می‌شود. منظورم این است که این عشق و علاقه به شدت در شما ایجاد انگیزه می‌کند و همین تلاش‌های پیگیرانه شما را به هدف‌تان خواهند رساند. اما اگر هنوز این عشق و علاقه خود را نیافته‌اید به سمت نفرت‌هایتان قدم بگذارید. از چه چیزهایی بدتان می‌آید و چه چیزهای به شدت آزارتان می‌دهد؟ اراده و **انگیزه‌ی دیوانه‌وار** شما می‌تواند از تنفر نشأت بگیرد.

بیابید خجالت را کنار بگذاریم، بالاخره همه ما از بعضی چیزها متنفریم. یکی از اهانتی که می‌شنود، یکی از سرشکستگی، یکی از نابود شدن اعتبار و آبرو. تفاوتی نمی‌کند. اما نقطه مشترک همه این‌ها این است که شما برای پیشگیری

از مواجهه با آن‌ها، باید مبارزه کنید. با عواملی که آنها را پدید می‌آورند به شدت بجنگید تا دل شما آرام بگیرد.

یکی از دوستان من، در جوانی از سرزنش‌های پدرش خسته شده بود. او واقعاً از سرکوفت‌هایی که دائم می‌شنید متنفر بود. حرف‌هایی مثل: ((من مطمئنم تو هیچ چیزی نمی‌شوی. تو حتی عرضه راه رفتن هم نداری)). او برای رهایی از این تهمت‌ها تصمیم گرفت به جایی برسد. تفاوتی نمی‌کرد برایش در چه چیزی؛ مهم این بود که به پدرش ثابت کند ((**من می‌توانم**)). او بعد از چند سال دوری از درس، به یک پشت کنکوری تبدیل شد. روزی ۱۰ ساعت درس می‌خواند و در عرض یک سال توانست در رشته دندان پزشکی قبول شود. حالا هم پزشک است و بزرگ‌ترین سربلندی‌اش این است که ((**من توانستم و می‌توانم**)).

یادم هست او هیچ علاقه‌ای به درس نداشت و همان سال اول که نتوانست در رشته خوبی قبول شود، درس را رها کرد. اما می‌بینید؟ او ساعت‌ها و سالها کاری که به آن علاقه‌ای نداشت را با انگیزه‌ای بسیار قوی دنبال کرد. چرا که انگیزه‌ای برای رسیدن به هدفش داشت. ولی فراموش نکنید که این عشق به پزشکی، ثروت و دانش نبود که باعث حرکتش شد. بلکه این نفرت بود.

عشق و نفرت

واقعیت این است که عشق و نفرت یکی هستند؛ فقط مثل این است که از جهت‌ها مختلفی به یک چیز نگاه کنید. اگر چیزی را دوست داشته باشید، از چیزی که آن را به خطر می‌اندازد و یا تهدید می‌کند تنفر خواهید داشت. اگر سلامتی را دوست داشته باشید، از سرطان و مشکلات قلبی متنفر خواهید بود. اگر دریای کشورتان را دوست داشته باشید، از آلودگی‌ها بدی که مردم باعث آن شده‌اند متنفر خواهید بود. اگر عاشق مردم باشید، از ضایع شدن حقوق آنها توسط برخی افراد به شدت آزرده خواهید شد. و همینطور اگر عاشق فرزند و همسرتان باشید، از کسی که قصد آزار رساندن به آنها را داشته باشد متنفر خواهید بود.

دلیلی برای تنفر پیدا کنید

در این لحظه کاغذ و قلمی بیاورید و یا در همین تلفن همراه و یا کامپیوتری که در حال مطالعه این متن در آن هستید ۳ چیزی که از آنها به شدت تنفر دارید را بنویسید. وابستگی مالی؟ کمبود اعتبار و ارزش اجتماعی؟ مسخره شدن بابت نمرات پائین؟ صبح زود بیدار شدن برای کارمندی؟

چه برنامه‌ای برای آنها دارید؟ می‌خواهید تا آخر عمر تحملشان کنید؟ اگر اینطور است پس احتمالاً از آنها تنفر ندارید و فقط کمی خوشتان نمی‌آید. تمرکز کنید، به خاطراتتان ببانددیشید. حتی تنفر از قدرت جسمانی کم و یا هیكلی نامتناسب می‌تواند دلیل خوبی برای شروع ورزش کردن باشد.



تنفر و خشم

می‌توانند انگیزه‌ای عالی برای حرکت
به سمت موفقیت باشند.

از چه چیزی متنفرید؟
برای نابود کردنش کاری کنید

یک خاطره از اوایل دوران
تأهل من

یادم می‌آید سالها پیش
همسرم وارد کسب و کاری

شد و با شریکش به مشکلی بزرگ برخورد کرد. او متوجه شد برای اینکه بتواند حق ضایع شده‌اش را از شریکی که قدرت در دستش بود پس بگیرد، قادر نیست با زور کاری از پیش ببرد. اما او در جنگ بود و این شرایط برایش غیر قابل تحمل بود. او سرمایه و انرژی زیادی را صرف آن کار کرده بود و حالا قرار بود هیچ چیزی به او تعلق نگیرد.

اما او تسلیم نشد. تنفر و خشونت او را وادار کرد تا در عرض یکی دو هفته شبانه روز مشغول مطالعه درباره اصول مذاکره شود. واقعاً هم در این زمینه خبره شد. او توانست تنها با صحبت حقش را پس بگیرد و امتیازاتی که واقعاً به او تعلق داشت را بدست آورد. اما او اهل این که اصول و فنون مذاکره بخواند نبود! گرچه به ظاهر اجباری هم برایش در کار نبود، اما این حس شکست به او فشاری درونی وارد می‌کرد. نیرویی که او را مجبور می‌کرد.

من و دوستانم در تلاشیم تا بهترین و عمیق ترین مسائل در حوزه موفقیت را به شما ارائه کنیم. مطمئن هستیم با مطالعه این مقالات گام بزرگی در موفقیت های شخصی، کاری، زناشویی و عرصه های دیگر برمی دارید. سعی می کنیم مطالب را طوری طراحی کنیم تا به سادگی رد پای هر موضوعی را در مقالات دیگر نیز بیابید. برای همین پیشنهاد می کنم در فرصت های روزانه، مقالات و مطالب دیگر **مدرسه موفقیت** را مطالعه کنید تا تمام آنچه از **راهکارهای موفقیت** خوانده اید برایتان مرور شود و بتوانید دائماً آنها را به کار بگیرید. یادتان باشد، **موفقیت اتفاقی نیست و موفقیت نیازمند حرکت است.**



کارهایی که زنان موفق حاضر به انجام آنها نیستند



تصور کنید زن با روحیه منحصر به فرد خود، در محیطی مردانه قرار گیرد که حتی یک همکار خانم هم ندارد، در این شرایط توجه ویژه به نگرش و تصمیماتش برای دست یابی به موفقیت الزامی است. در ادامه با ما همراه باشید تا ۹ کاری که زنان موفق انجام نمی دهند را متذکر شویم.

من به عنوان افسر زن FBI آموختم موفقیت و پیشرفت با تصمیمات و نوع نگرش ام رابطه مستقیم دارد و لازم است انتخاب‌های درستی داشته باشم. قطعاً هر فردی با توجه به موقعیت و طرز تفکر خود، تعریف متفاوتی از موفقیت دارد. اما من باور دارم زنان موفق برای رسیدن به اهداف خود از انجام این کارها دوری می‌کنند:

۱- هیچ وقت ترس‌های خود را نادیده نمی‌گیرند

برای دست یابی به موفقیت باید از همان ابتدا با ترس‌های خود رو به رو شویم. هیچ وقت انرژی خود را برای دوری از ترس‌های درونی هدر ندهید، بلکه با تکیه بر قدرت ذهن خود، افکار، احساسات و رفتارهایتان را مدیریت کنید تا شما را به موفقیت کاری و شخصی برساند. وقتی می‌خواهید احساسات منفی را سرکوب کنید تنها با ترس بیشتری مواجه می‌شود و در نهایت به نقطه‌ی سکون می‌رسید. پس تلاش برای مهار ترس و اضطراب، تنها احتمال رو به رو شدن با آن را افزایش می‌دهد.

۲- هیچ وقت از انتقادهای و تعارضات فرار نمی‌کنند

من به عنوان افسر زن FBI هیچ‌گاه در مواجهه با انتقادهای، مشاجرات و مشکلاتی که در کار به آن‌ها برخورد کردم استثنا نبودم. تنها تفاوت من با دیگران این بود که با احساسات منفی رو به رو می‌شدم و برای رهایی از آن به کمک کسی نیاز نداشتم. از نظر کسانی که از مشکلات فرار می‌کنند، تعارضات توهین آمیز و چالش برانگیزند. باید این رویکرد را کنار گذاشت، زیرا تعارضات

به شکل‌های مختلفی نمود می‌کند. باید بتوانیم واکنش هوشیارانه‌ای در مقابل رفتار دیگران داشته باشیم تا احساساتمان مورد سوء استفاده قرار نگیرد. اگر درک درستی از تعارضات و چالش‌ها داشته باشیم، واکنش مان نیز براساس انتخاب و تصمیم خواهد بود، نه از روی ترس و ناآگاهی.

۳- به انتقادهای درونی توجه نمی‌کنند

نیاز بود ابتدا دلیل اصلی انتقادهای درونی را بدانیم و نسبت به اضطراب و تردیدهای موجود در ذهنم بی‌توجه باشم. من یاد گرفتم این کار را با تمرکز روی بازخورد مثبت و انتقادهای سازنده انجام دهم. قدرت ذهن به معنای توانایی مهار اندیشه‌ها به جای اشراف ذهن بر ماست. راه تقویت قدرت ذهنی این است که یاد بگیریم برای مهار افکار، احساسات و هیجان‌اتمان با به کار بردن جملات مثبت و تأثیرگذار همواره گفت و گوی درونی داشته باشیم.

۴- هیچ وقت منتظر شرایط ایده آل نمی‌مانند

هرگز بدون تلاش به شرایط مطلوب و شغل ایده آل دست نخواهید یافت. خیلی راحت می‌توان گفت "شرایط اصلاً خوب نیست"، "هیچ چیز سر جایش خود نیست" یا "به من بی‌عدالتی شده"؛ اما باید بدانید این جملات در نهایت شما

را به بن بست می کشاند. باید از شرایط موجود و تمام فرصت‌ها، برای پیشرفت در زندگی بهره برد. قدرت ذهن به معنای آن است به جای اینکه به دنبال شکست باشیم، در مواجهه با شرایط مختلف، رویکرد مناسبی از خود نشان دهیم.

۵- هیچ گاه گذشته خود را اشتباه نمی دانند

شاید در ابتدای کار، مرتکب اشتباهات زیادی شده‌ام. در همان اوایل، از اشتباهات شرمگین می شدم اما با خود عهد بستم از تمام آن‌ها عبرت بگیرم. برخی اشتباهات گذشته می تواند ناخوشایند باشد اما باید آن‌ها را فرصتی برای یادگیری تجربیات جدید بدانید؛ یادگرفتن چیزهایی که قبلاً چیزی از آن‌ها نمی دانستیم. قطعاً ارتباط با کسانی که همانند ما مرتکب اشتباه می شوند، فرصت خوبی برای یادگیری چیزهای جدید است.

۶- فرصت‌های طلایی را از دست نمی دهند

موفقیت با انجام کارهایی به دست می آید که دیگران تمایلی به انجام دادن آن‌ها ندارند. باید بدانید چه کارهایی است که دیگران در انجام آن‌ها تعلل می کنند؛ هر چند ممکن است خیلی کوچک باشند، اما در انجام آن‌ها تردید نکنید. وقتی در مسیر موفقیت قرار می گیرید که کارهایتان را به بهترین شکل

ممکن انجام دهید. بعد از آن، به مسیرتان ادامه دهید زیرا با طی کردن مسیر می توانیم به فرصت‌ها نزدیک شویم و آن‌ها را به نتیجه برسانیم.

۷- آرامش خود را در هر شرایطی حفظ می کنند

من این جمله را باور دارم: دعا کنید و توکل تان به خدا باشد؛ اما هیچ گاه دست از تلاش برندارید. خیلی‌ها می گویند بخت و شانس ما را در زندگی به موفقیت یا شکست می رساند. مدیران با تدبیر خودشان اقبال خود را رقم می زنند و به عقیده‌ی آن‌ها موفقیت و شکست تحت سلطه‌ی آن‌هاست. البته ممکن است بخت و اقبال نقش محدودی داشته باشد اما آن‌ها قدرت ذهنی خود را صرف نگرانی برای اتفاقات احتمالی نمی کنند. استفاده از تمام فرصت‌ها با بهره بردن از بخت و اقبال می تواند سبب بهبود زندگی و دست یابی به اهدافمان شود؛ شاید هم نتیجه‌ی آن یک تجربه‌ی تلخ باشد تا حسرت و سرزنش استفاده نکردن از فرصت‌های پیش رو.

۸- هیچ وقت دست از تحقیق و پژوهش بر نمی دارند

وقتی می خواستم از متهمی بازجویی کنم از قبل اطلاعات موردنیاز را به دست می آوردم. بسیار خوب است قبل از مذاکره با سرمایه گذار یا مشتری احتمالی، درباره موضوع گفت و گو پیش آگاهی داشته باشید. باید خود را برای انجام هر کاری آماده کنید و در هنگام گفت و گو مسلط و آگاه باشید.

۹- هیچ وقت دست از تلاش بر نمی دارند

بدون توجه به این که مسئولیت سنگینی برعهده داشتیم، در طول ۲۴ سال خدمت در FBI به تلاش خود ادامه دادم. وقتی دست از تلاش بر می داریم و به سراغ "نمی توانم" می رویم که کنترل خود را روی رفتار و نگرشمان از دست می دهیم. این نشان می دهد حصار محدودیت را به دور توانایی های خود کشیده ایم. **وقتی تلاش خود را متوقف می کنیم که به شکست اعتراف کنیم و این به معنای آن است جسارت کافی برای مقابله با چالش ها و محدودیت ها را نداریم.**



عامل حرکت یا مانع حرکت؟



مانع حرکت می تواند خود عامل حرکت باشد .

اصطکاک همیشه بزرگترین مانع

حرکت بوده به همین علت چرخ را اختراع کردیم و ماشین ها را آیرودینامیک ساختیم تا اصطکاک با جاده و هوا را کم کنیم . اما همین اصطکاک است که برای شروع حرکت به ما کمک می کند . اگر اصطکاک نبود ماشین نمی توانست شروع به حرکت کند و در جای خود درجا می زد. در مورد ورزشکاران نیروی جاذبه زمین یک مانع مفید محسوب می شود و یک ورزشکار با بلند کردن وزنه عضلات خود را تقویت می کند.

شاید جالب ترین مورد هواپیما باشد .

در مورد هواپیما با سه ۳ عامل سر و کار داریم . اول **نیروی محرکه** یا پیشران هواپیما . دوم **نیروی مقاوم** و سوم **زاویه بال هوا پیما**.

قسمت جلو بال هواپیما کمی از عقب آن بالا تر است و همین زاویه کم باعث می شود که نیروی مقاوم هوا که که قاعدتا باید جلو حرکت را بگیرد به گونه ای

به هواپیما فشار وارد کند که هواپیما رو به بالا هل داده شود. ترکیب این ۳ عامل یعنی نیروی جلو برنده هواپیما و نیروی مقاومت هوا و زاویه بال ها ، با هم باعث اوج گرفتن و پرواز هواپیما می شود. اگر بال هواپیما کاملاً افقی بود هرگز بالا نمی رفت و اگر با زمین زاویه ۹۰ درجه داشت علاوه بر اینکه پروازی در کار نبود حرکت رو به جلو را هم کند می کرد. فقط در یک صورت می توان اوج گرفت و بالا رفت. داشتن زاویه مناسب در مقابل نیروی مقاوم.

همین داستان در مورد زندگی ما آدمها نیز درست است. گاهی ما تمام تلاشمان را برای پیش رفتن در زندگی می کنیم. نیروهای مقاوم و مشکلات هم با شروع حرکت ما به طور خود کار فعال می شوند (چون اگر حرکتی نباشد نیروی مقاومی هم معمولاً نیست) اما زاویه دید، اگر نسبت به مشکلات و مسائل پیش رو از زاویه ای مناسب نگاه کنیم می توانیم با کنار هم گذاشتن این ۳ عامل بر فراز زندگی پرواز کنیم. پس یادمان باشد بدون تلاش (نیروی پیش راننده) و بدون مشکلات (نیروی مقاوم) و یا بدون داشتن زاویه دید مناسب و نگاه و تعریفی مثبت از زندگی بعید است به رویاهای خود برسیم. ما به گونه ایست که به جای بالا رفتن و اوج گرفتن، بیشتر و بیشتر به زمین کوبیده می شویم یا اصلاً بالا نمی رویم یا کلاً به پیش نمی رویم. هوا که در خلاف جهت حرکت عمل می کند. و عامل سوم که مورد بحث امروز ماست باشد.



مدل ذهنی موفقیت

همه ما، هر روز داستان انسان‌های موفق را شنیده‌ایم و می‌شنویم.

داستان کسانی که از فقر و سختی شروع کرده‌اند و امروز صاحب کسب‌وکاری بزرگ و پردرآمد هستند. کسانی که روزی کارگری ساده بوده‌اند و امروز صدها کارگر در مجموعه‌های تحت مدیریت آنها فعالیت می‌کنند. روزنامه‌ها، مجله‌ها، رادیو و تلویزیون همواره با استفاده از این داستان‌ها، تلاش کرده‌اند الگویی خوب برای ما ارائه کنند. الگویی که انگیزه تلاش و پیشرفت را در ذهن ما زنده کند و پرورش دهد. آیا شنیدن این داستان‌ها کافی است؟ آیا به راستی با دانستن نام و سابقه مجموعه‌ای از افراد موفق، می‌توان مسیر موفقیت را به سادگی پیمود؟

واقعیت این است که شنیدن این داستان‌ها مفید است، اما کافی نیست. شنیدن نتایج تلاش انسان‌های موفق، دقیقاً شبیه دیدن تصویر آخرین صحنه یک فیلم است. در بهترین حالت، نام سایر دست‌اندرکاران نیز به صورت تیتراژ پایانی از

روی تصویر عبور می‌کند، اما آیا هیچ‌یک از اینها جایگزین دیدن فیلم کامل می‌شود؟ با دیدن تصویرهایی از زندگی دیگران، نمی‌توان مدل موفقیت آنها را شناخت و تقلید کرد. اگر بخواهیم مسیر موفقیت را طی کنیم به چه ابزارهایی نیاز خواهیم داشت؟

مجموعه نوشته‌های این صفحه دقیقاً پاسخ به همین سوال است. برای موفقیت مجموعه‌ای از ابزارها مورد نیاز ماست. برخی از مهم‌ترین آنها را در اینجا بررسی می‌کنیم. همه انسان‌های موفق، دارای «مدل ذهنی موفقیت» هستند. مهم نیست در چه صنعتی مشغول به کارند. مهم نیست کارمند هستند یا کارآفرین. مهم نیست زن هستند یا مرد. مدل ذهنی آنها یکسان است. مدل ذهنی مجموعه افکار، ایده‌ها، باورها، ارزش‌ها و قوانینی است که انسان‌ها براساس آن دنیای اطراف را تفسیر می‌کنند و با به‌کارگیری آنها تصمیم می‌گیرند.

رویدادهایی که برای بسیاری از ما اتفاق می‌افتند مشابه هستند. اما همه ما آنها را به یک شکل تفسیر نمی‌کنیم. هر یک از ما دارای یک مدل ذهنی مختص خود هستیم. همین **مدل ذهنی است که موفقیت یا شکست ما را در مسیر زندگی رقم می‌زند.** در روزهای آینده، با کندوکاو در زندگی انسان‌های موفق و نیز با مراجعه به حوزه‌های مختلف علم مدیریت و روانشناسی و کسب‌وکار، مدل‌های ذهنی مناسب برای رشد و موفقیت را استخراج می‌کنیم و با تمرین‌های کاربردی می‌کوشیم آنها را در ذهن خود تثبیت کنیم.

علاوه بر داشتن مدل ذهنی قدرتمند، استفاده از مجموعه ابزارهای کاربردی نظیر مهارت‌های ارتباطی و مذاکره، مهارت تصمیم‌گیری، مهارت برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری، مهارت تفویض اختیار، مهارت ارائه مطلب و معرفی خودمان در جمع، مهارت تشکیل سرمایه انسانی و غیره می‌تواند کمکی برای حرکت سریع‌تر در جاده موفقیت باشد. **میکل آنژ**، زمانی گفته بود: مسیر شکست هموار و سراسیمه است. اگر در آن بیفتید و مقاومت نکنید، به سادگی تا آخر مسیر خواهید رفت. اما مسیر موفقیت ناهموار و روبه‌بالا است. برداشتن هر گام بیشتر از گام پیش به دقت و تلاش و استمرار نیاز دارد.

حرکت و موفقیت

❤️ محمد نظری‌کنذشین ❤️



۱۷ عادت بد که مانع رسیدن به موفقیت است

منظور از موفقیت بیشتر این نیست که بیشتر و سخت تر کار کنید، بلکه به این معنی است که هوشمندانه تر و با برنامه ریزی بهتر کارهای خود را به انجام برسانید. برای این منظور بهترین راهکار این است که از کوتاه ترین زمان، بیشترین استفاده را ببرید و اولین قدم برای چنین هدفی نیز، ترک عادت های بد و اشتباه در زندگی است. همه به این امر واقف هستیم که برخی از اشتباهاتی که هر روز آن ها را تکرار می کنیم، می توانند ما را از داشتن کار یا زندگی پیروز و پربار دور نگه دارند. از این رو، لازم است پیش از هرگونه تصمیم گیری، در وهله اول به حذف اشتباهات پرداخته و سپس مسیر مناسب برای تحقق اهداف خود را پیدا کنیم. در این راستا، ما ۱۷ عادت بد که می تواند موجب جا ماندن شما از قافله پیشرفت باشند را معرفی کرده ایم. امید که این مطلب موجب ارتقای کیفیت زندگی شما بشود.

۱- تنظیم تکرار برای آلام

صبحگاهی



اگر جزو کسانی هستید که وقتی صبح، ساعت موبایل زنگ می خورد آن را برای ۱۰ دقیقه دیگر تنظیم می کنند، باید بدانید که یکی از بدترین اشتباه ها را انجام می دهید. اسنوز ساعت نه تنها کمک نمی کند تا بیشتر بخوابید، بلکه برای سلامتی تان نیز مضر است. به این دلیل که وقتی از خواب بیدار می شوید، غدد بدن به ترشح هورمون های بیداری می پردازند تا شما را برای یک روز کامل آماده و مهیا سازند. وقتی دوباره به خواب می روید، باعث می شوید تا این روند کند شده یا از بین برود. بعلاوه، ۱۰ دقیقه خواب بیشتر باعث سر حال تر شدن شما نمی شود و برای بیرون کردن خستگی از بدن به خواب عمیق نیاز دارید.

۲- کار را به خواب ترجیح دادن

«آریانا هافینگتون» در سخنرانی خود در زمینه «انقلاب خواب» بیان داشته که خواب کامل شبانه به کارایی بیشتر و موفقیت بالاتر منتهی می شود و کمک می کند تا فرد تصمیمات هوشمندانه اتخاذ کرده و ایده های بزرگ و ارزشمندی به ذهنش خطور کنند. در تحقیقات علمی نیز ثابت شده که میان ناکارآمدی در محل کار و کم خوابی ها و بد خوابی های شبانه ارتباط مستقیم وجود دارد. لایه جلویی مغز که مسوول حل مشکلات مغز است، در اثر کم خوابی کوچک می شود. کار کردن به صورت ۲۴ ساعته و ۷ روز در هفته موجب حواس پرتی شده

و کارکرد مغز را پائین می آورد. یکی از بهترین ترفندها برای داشتن خواب کافی، این است که کار خود را در ساعت مشخصی تعطیل کرده و به جسم و روح خود استراحت بدهید.

۳- آوردن موبایل به رختخواب

یکی دیگر از روش های کاربردی برای داشتن خواب کافی و باکیفیت این است که ابزارها و وسایلی که موجب برهم خوردن خواب می شوند را به رختخواب نبرید. به طور مثال، نمایشگرهای LED موبایل، تبلت و لپ تاپ با نورهای آبی خود موجب آسیب دیدن بینائی شده و همچنین موجب توقیف تولید ملاتونین (هورمون تنظیم کننده چرخه خواب) در مغز می شوند. همچنین دانشمندان ثابت کرده اند، کسانی که ملاتونین پائینی دارند بسیار مستعد افسرده شدن هستند.

۴- نخوردن صبحانه

ذهن و بدن به روش های گوناگونی با هم ارتباط دارند و برای پرانرژی و فعال بودن فقط استراحت کفایت نمی کند و باید موارد دیگری را نیز لحاظ کنید. به گفته یکی از کارشناسان زندگی سالم به نام **لیزا دفازیو**، صبحانه یکی از مهم ترین وعده های غذایی برای هر فردی محسوب می شود. هنگامی که از خواب

بیدار می شوید، باید چندین ساعت غذا نخوردن خود را جبران کنید. واژه انگلیسی breakfast نیز به مفهوم «**باز کردن روزه**» است. اولین وعده غذایی به آغاز روند سوخت و ساز بدن و تنظیم قند خون کمک می کند، بنابراین **با صرف صبحانه می توانید در تمام طول روز تمرکز و کارایی بیشتر و بهتری داشته باشید.** وقتی میزان قند خون کاهش می یابد، تمرکز کردن روی موضوعات گوناگون سخت تر شده و شما احساس خستگی و آسیب پذیری بیشتری خواهید داشت و کم صبرتر خواهید شد. توجه داشته باشید که برای صبحانه غذاهای مناسبی انتخاب کنید. به طور مثال، غذاهای حاوی کربوهیدرات، موجب افزایش قند خون می شود و خوراکی هایی که فیبر بالایی دارند همانند میوه ها و دانه های خوراکی موجب ثبات قند خون می شوند.

۵- معوقه کردن کارها و انجام آن ها در ساعات پایانی روز

بسیاری از مردم کارهای آسان و سبک را در ابتدای روز انجام می دهند و مسوولیت های سنگین تر و دشوارتر را برای ساعات پایانی می گذارند. این یک عادت اشتباه و طرز فکر نادرست است و باعث می شود که در آخر هم نتوانید هیچ کدام از کارهای خود را به درستی انجام دهید. محققان ثابت کرده اند، کسانی که کارهای سخت تر را در ساعات ابتدائی روز انجام می دهند، با موفقیت بیشتری می توانند وظایفشان را به انجام برسانند.



۶- چک کردن ایمیل در

طول روز

دسترسی مداوم به اینترنت در طول روز این اشکال را دارد که دائم ایمیل ها و پیغام های دریافتی خود را چک می کنید. متأسفانه هر بار که این کار را انجام می دهید، دست کم ۲۵ دقیقه از ساعت کاری خود را از دست می دهید. بعلاوه، چک کردن پی در پی نامه های دریافتی موجب حواس پرتی و گیج شدن شما خواهد شد. به جای این کار، موبایل خود را بی صدا کرده و تب ایمیل هایتان را ببندید، در عوض ۳۰ دقیقه کامل و عمیق کار کنید.

۷- خوردن غذاهای ناسالم برای ناهار

برای اینکه انرژی کافی برای تمام روز خود داشته باشید، باید غذاهای سالم میل کنید. غذاهای چرب که قند بالایی دارند باعث می شوند تا خواب آلوده شده و فقط تا ۳ بعدازظهر انرژی داشته باشید. در عوض، غذاهای حاوی

پروتئین، سبزیجات یا خوراکی هایی که شامل چربی های مفید هستند را صرف کنید.

۸- قوانین اخلاقی

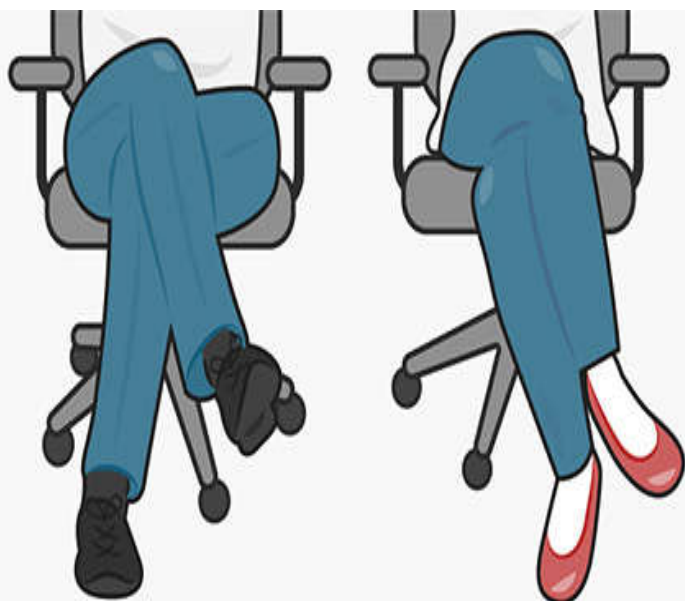
یکی از دشوارترین بخش های تعیین و اجرای عادات جدید این است که خودمان را گول نزنیم و به اصول اخلاقی قوانینی که برای خودمان وضع کرده ایم، پایبند باشیم. اینکه مثلا بعد از یک هفته صرفه جوئی یا رژیم غذایی خودمان را شایسته و لخرجی یا صرف غذاهای گران و پر حجم بدانیم، در واقع نوعی بر هم زدن قوانین و تقلب است و باعث می شود به هدف خود در راستای دستیابی به زندگی بهتر نرسید. به جای فکر کردن به اینکه که من همیشه در حال سخت کوشی هستم و محدودیت های زیادی برای خودم درست می کنم، به این فکر کنید که با این روند می توانید پیشرفت کرده، پول بیشتری پس انداز کرده و کارهای جدیدی انجام دهید. به بخش خوب ماجرا نگاه کنید.

۹- عدم توانایی در اولویت بندی کردن کارها

برخی از افراد تصور می کنند برای رسیدن به موفقیت، باید اهداف متعددی در سر داشته باشند که اگر یکی از آن ها با مشکل مواجه شد، بتوانند گزینه های دیگری را جایگزین کنند. اما این روش نتیجه خوبی ندارد و محتوم به شکست

خواهد شد. **وارن بافت**، یکی از ثروتمندان جهان، ایده نابی برای این موضوع دارد. یک روز او متوجه می شود که خلبان شخصی او نتوانسته به اهداف خود در زندگی دست پیدا کند، بنابراین بافت از او خواسته تا ۲۵ موردی که دوست دارد پیش از مرگ به آن ها برسد را یادداشت کند. سپس بدون اینکه به وی راه مشخصی را نشان دهد، از او خواسته تا ۵ آیتم از مهم ترین خواسته هایش را مشخص کرده و بقیه را کنار بگذارد. با این روند، شما می توانید در مسیر مشخص و معینی حرکت کرده و موفقیت های بیشتری را برای خود رقم بزنید.

۱۰- نشستن در تمام طول روز



نیلوفر مرچانت، مشاور تجارت و نویسنده کتاب «چگونه: ساخت راهکارهای تجاری از طریق استراتژی گروهی»، در بخشی از راهکارهای پیشنهادی خود، برگزاری جلسه کاری در حال راه رفتن را برای

توسعه بهتر شرکت ها پیشنهاد داده است.

وی اعتقاد دارد، تنفس هوای تازه و صحبت کردن در فضای باز، نسبت به نشستن در اتاق کنفرانس و نوشیدن قهوه تاثیر بسیار بهتری دارد و به اتخاذ تصمیمات درست تر و بیان ایده های ناب تر منجر می شود.

۱۱- انجام چند کار به طور همزمان

در حالی که بسیاری از مردم تصور می کنند که در انجام چند کار همزمان بهترین هستند، اما تحقیقات علمی ثابت کرده که فقط ۲ درصد از جامعه چنین قابلیتی را دارند. بنابراین، **انجام چند کار به طور همزمان برای بقیه مردم یک عادت بد محسوب شده** و باعث می شود تا تمرکز کمتری روی مسوولیت هایشان داشته و کارایی ضعیف تری نیز داشته باشند.

۱۲- نادیده گرفتن ورزش

تحقیقات علمی ثابت کرده که ورزش های صبحگاهی و عصرگاهی موجب افزایش میزان و کیفیت خواب افراد می شود. بر اساس یک آزمایش علمی، مشخص شده که یک ساعت ورزش کردن، تا ۴۵ دقیقه خواب را بیشتر می کند. این خواب، کیفیت بالاتری هم دارد و در نتیجه، در طول روز انرژی و کارایی زیادی خواهید داشت. انجام تمرینات ورزشی به طور مداوم باعث می شود حافظه بهتر، استرس کمتر، روحیه بهتر و بدن سالم تری داشته باشید.

۱۳- وب گردی های بی هدف

از آنجا که همه ما همیشه به اینترنت دسترسی داریم، وقتی یک فکری به ذهنمان خطور کرده و سوالی برایمان پیش می آید، خیلی سریع در اینترنت آن را جست و جو می کنیم. پیشنهاد کارشناسان زندگی سالم این است که این افکار و سوالات را روی یک کاغذ بنویسید و وقتی کاری برای انجام ندارید، به دنبال پاسخ آنها بگردید.

۱۴- برنامه ریزی های زیاد

بسیاری از افراد منظم که به دنبال موفقیت و پیشرفت هستند، برای افزایش کارایی خود برای هر ساعت زندگی شان برنامه ریزی دقیق دارند. اما متأسفانه همه بخش های زندگی روی برنامه پیش نمی رود و اتفاق های ناخواسته همیشه در کمین انسان هستند. به همین منظور، بهترین کار این است که فقط برای ۴ یا ۵ ساعت از زندگی خود برنامه ریزی داشته باشید و بقیه آن را آزاد بگذارید که دستتان برای انجام کارهای متفرقه هم باز باشد.

۱۵- عدم برنامه ریزی

گفته می شود بهتر است در اولین قدم تعیین کنید که نتیجه نهایی قرار است چه باشد و سپس برای دستیابی به آن، برای خود قدم های کوچک مشخص کرده و به انجام برسانید. با این کار، در میانه مسیر می توانید عملکرد خود را ارزیابی کرده و ببینید که آیا در راه صحیح قرار دارید یا خیر؛ و در صورت لزوم، مسیر برنامه ریزی را تغییر دهید تا به بهترین و مناسب ترین نتیجه برسید.

۱۶- برگزاری و شرکت در جلسات متعدد

هیچ چیز به اندازه برگزاری جلسه های کاری غیرضروری نمی تواند به بازدهی بالا و موفقیت بیشتر صدمه وارد کند. در دنیای کنونی که انواع ویدئوچت، مسنجرها و اپ های پیام رسان وجود دارند، بهتر این است که جلسه های کاری



فقط برای مسائل ضروری و معرفی محصولات جدید برگزار شود، نه اتفاق های ساده و روزمره. «بابی

هریس، بنیانگذار کمپانی **BlueGrace Logistics** در این رابطه بیان داشته، مردم جلسه کاری را خیلی قبول ندارند، مگر اینکه فرد برگزار کننده دستور جلسه ی برنامه ریزی شده داشته باشد و تعیین کند که به چه میزان زمان نیاز دارد. تازه پس از اعلام زمان هم، هریس پیشنهادش این است که نصف زمان درخواستی برای برگزاری جلسه را به فرد متقاضی بدهند.

۱۷- ایده آل گرا بودن

بر اساس اظهارات نویسنده کتاب «**Alain de Botton**»، فارغ از تنبلی، ریشه طفره رفتن از کار، ترس از این است که نتوانید آن را به درستی انجام دهید. وی بیان داشته که: «**ما فقط زمانی کار را آغاز می کنیم که ترس از انجام ندادن کارها بر ترس بر درست انجام ندادن وظایف غلبه کند. و این مساله کمی زمان گیر خواهد بود**». یکی از بهترین راهکارهای مقابله با طفره رفتن و تنبلی این است که از ایده آل گرایی دست برداشته و به جای جزئیات روز، روی کلیت امور تکیه کنید.



۸ راه آسان
برای رهایی
از گذشته و
موفقیت در
زندگی

آیا گاهی
درمی یابید در

گذشته گیر کرده‌اید؟ آیا مرتب برای بعضی تصمیم‌ها افسوس می‌خورید؟ خیلی به خودتان سخت نگیرید، همه‌ی ما این را تجربه کرده‌ایم. ولی آن کسی در زندگی موفق است که راه رهایی از گذشته را دریافته باشد. در این نوشتار ۸ راه آسان برای رهایی از گذشته و دستیابی به موفقیت در زندگی را به شما معرفی می‌کنیم. با ما همراه باشید.

رهایی از گذشته

(باید بتوانیم خودمان را از گذشته رها کنیم تا به سوی آینده حرکت کنیم)

همه‌ی ما گذشته‌ای داریم، و شاید این گذشته علت عدم موفقیت بسیاری از ما در زندگی باشد. همه‌ی ما این مراحل را در زندگی مان پشت سر می‌گذاریم، تا جایی که آن قدر زمان را برای فکر کردن به گذشته از دست می‌دهیم که

نمی توانیم فرصت های جدیدی را ببینیم که هرروز خودشان را نشان می دهند. شاید فرصت هایی را از دست داده باشید یا مرتکب اشتباهاتی شده باشید، اما آنها هرگز بر نمی گردند، بنابراین باید بی خیال شوید و به دنبال فرصت هایی بروید که حالا خودشان را به شما نشان می دهند. آینده جایی است که می توانید تمام آسیب هایی را که به زندگی تان رسانده اید ترمیم کنید.

در ادامه ۸ راه آسان برای رهایی از گذشته و موفقیت در زندگی آمده است:

۱- همه ی آنها را به اسم صدا کنید

برای همه ی اشتباه ها، سرخوردگی ها، ناامیدی ها، و شکست های تان اسم بگذارید. آنها را جایی بنویسید که در دیدتان باشند. آنها را به اسم صدا بزنید، و بعد کاغذ را پاره کنید یا بسوزانید. این را مانند رها شدن از آن بندها در نظر بگیرید. نپذیرید که در زندان گذشته محبوس بمانید.

"کسی که هرگز مرتکب اشتباه نشده است هرگز چیز جدیدی را امتحان

نکرده است." - آلبرت انیشتین

۲- به اشتباهات گذشته تان احترام بگذارید

اشتباهات تان بخشی از تجربه ی آن زمان بوده اند. دوباره به آنها نگاه کنید و برای مرتکب شدن آنها در آن زمان، به خودتان احترام بگذارید، چون حالا این

فرصت را دارید که کارهای درست را انجام دهید. نباید خوشحال باشید که خراب کاری کرده‌اید اما این را به عنوان بخشی از فرآیند یادگیری در نظر بگیرید. شما حالا به خاطر آن اشتباه‌ها آدم دیگری هستید. دلیل اصلی فردی که امروز هستید همان اشتباه‌هایی هستند که با تحقیر نگاه‌شان می‌کنید. این واقعیت را جشن بگیرید که درس‌تان را به خوبی آموخته‌اید.

۳- از ارزش دستاوردهای‌تان نگاهید

هنگامی که وقت‌تان را با حسرت گذشته می‌گذرانید، دارید همه‌ی دستاوردهای‌تان را نادیده می‌گیرید و آنها را کوچک می‌شمارید، چون تمام توجه‌تان معطوف به گذشته است. روی دستاوردهای‌تان تمرکز کنید نه اشتباه‌های‌تان، و در نهایت پی‌می‌برید اشتباه‌های‌تان چندان جدی نبوده‌اند. شما با تمرکز روی آنها باعث می‌شوید بزرگ‌تر به نظر برسند.

۴- اجازه ندهید اشتباهات‌تان داستان زندگی‌تان باشند

اگر اشتباهات‌تان دائم به شما یادآوری شود، کارهایی را که انجام داده‌اید به داستان زندگی‌تان تبدیل می‌کنید. شما دوست ندارید بهترین روزهای زندگی‌تان در سایه‌ی اشتباه‌های‌تان قرار بگیرد، اشتباه‌هایی که فقط بخش خیلی کوچکی از زندگی‌تان بوده‌اند. اگر از شما بخواهند داستان زندگی‌تان را بنویسید، آیا اشتباهات گذشته‌تان بیش‌ترین بخش داستان خواهد بود؟ من این‌طور فکر نمی‌کنم، بنابراین **گذشته را پشت سرتان جا بگذارید و حرکت کنید.**

۵- زندگی فعلی تان را با گذشته نابود نکنید

با ماندن در گذشته زندگی فعلی تان را خراب نکنید. نمی توانید وقت تان را صرف نگرانی برای چیزهایی بکنید که باید طور دیگری انجام می دادید. با فکر کردن به گذشته دارید زندگی فعلی تان را بی ارزش تلقی می کنید. این گونه نمی توانید در موقعیت کنونی شاد باشید. خودتان را از شاد محروم نکنید.

۶- درس های اشتباهات گذشته تان را فراموش نکنید

برای بسیاری از ما اشتباهات مان بستگی به تعریف خودمان از آنها دارند. باید به یاد داشته باشید اشتباهات تان شما را تعریف نمی کنند. درس هایی را که باید از آنها یاد بگیرید، فراموش نکنید، حتی اگر فعلا در زندگی تان اهمیت ندارند. متأسفانه، زندگی اول امتحان می گیرد و بعد درس را به ما آموزش می دهد. **اشتباهات تان فقط بخشی از این فرآیند یادگیری هستند.** پیام هایی که در گذشته دریافت کرده اید برای ساختن آینده ی پر بار، شاد، و موفق برای شما استفاده خواهند شد.

" اشتباهات بشر دروازه ی اکتشاف او هستند. " - جیمز جویس

۷- ببخشید تا بتوانید به جلو حرکت کنید

خیلی وقت ها، با نبخشیدن دیگران و خودمان برای بی خردی های گذشته، خودمان را گرفتار می کنیم. برای حرکت رو به جلو، باید بی خیال دردها و رنج هایی شوید که مانع تان شده اند. بخشش شما را قادر می سازد آزادانه پیش

بروید. بخشش بیش از هر کس دیگری کمک تان می کند. بی خیال شوید تا بتوانید آزادانه زندگی کنید.

۸- از اشتباهات گذشته تان برای کمک به دیگران استفاده کنید

در گذشته‌ی همه‌ی ما چیزهایی وجود دارد که باعث سرخوردگی مان است. شما با دیگران فرقی ندارید اما نگذارید این چیزها شما را از ساختن آینده‌ای جدید بازدارد. با استفاده از تجربیات گذشته تان به کسانی که خودشان را در وضعیت مشابهی می یابند کمک کنید. از چیزهایی که باعث سرخوردگی تان هستند به عنوان مثالی برای دیگران استفاده کنید. **بگذارید بدانند برای تبدیل شدن به فردی که می خواهند، هرگز دیر نیست.**

همه‌ی ما در زندگی مان چیزهایی داریم که باعث افتخار نیستند و دوست داریم از خاطرمان پاکشان کنیم اما به یاد داشته باشید همان چیزها باعث شده‌اند کسی باشیم که امروز هستیم. از گذشته تان شرمزده نباشید، چون آن بخش زندگی تان باعث شده است قوی تر و داناتر شوید و بتوانید از پس زندگی بر بیایید.

هر روز یک روز جدید برای آغاز همه چیز و یادگیری چیزی جدید است.
طرح‌های شما برای آینده چه هستند؟

۷ استراتژی ساده که می‌توانند شانس موفقیت شما را دو برابر کنند



آیا شما هم در تلاش برای رسیدن به اهداف جاه طلبانه خود هستید؟ حتما هم آنها روی کاغذ آورده‌اید؛ تصمیم دارید که به آنها متعهد باشید؛ و هر روز زمانی صرف رویاهای خود می‌کنید. این کارها می‌توانند ابزار فوق‌العاده‌ای برای رساندن شما از موقعیت کنونی به جایگاهی باشند که در نظر دارید. اما به غیر از آنها یک مورد دیگر هم هست که غالب افراد به آن توجهی نمی‌کنند: وقت

خود را صرف افراد موفق می کنید که دوست دارید از نظر موفقیت به جایگاه آنها برسید.

حالا به نظر شما چرا این کار می تواند مفید باشد؟ چون انسان ها از ابتدای پیدایش در قالب قبیله زندگی کرده اند و تلاش برای برقراری ارتباط و رابطه تبدیل به فرمی می شود که تلاش می کنیم در آن جا بیافتیم. این یک فرآیند ناخودآگاه است که کنترل کمی روی آن داریم و از آن جایی که ما در پی رسیدن به اهداف خود هستیم؛ این مسئله می تواند به عنوان کمک یا به عنوان یک عامل بازدارنده تلقی شود .

تا به حال به این فکر کرده اید که چرا داشتن یک گروه اجتماعی موفق تا این اندازه مؤثر است؟ از یک جهت گروه اجتماعی ما هنجاری است که کمک می کند تا خودمان را قضاوت کنیم. شاید به همین دلیل است که داشتن دو دوست خوب که هر دو چاق هستند و اضافه وزن دارند؛ می تواند احتمال بالا رفتن وزن شما را تا حدود ۵۰ درصد افزایش دهد. از طرف دیگر، شاید برای شما خنده دار باشد که دوستان تان خارج از خانه در حال خوردن سالاد در رستوران باشند در حالی که شما در خانه جلوی تلویزیون نشسته اید و مشغول خوردن یک بسته بزرگ چیپس هستید.

از منظر دیگر اگر وقت خود را با افراد موفق بگذرانید که توانسته اند به اهدافی که شما آرزوی آنها را دارید برسند؛ کمک می کند تا رسیدن به آنها برای شما ساده تر و امکان پذیرتر جلوه کند. شاید همیشه دوست داشتید کتاب بنویسید

اما نمی دانستید که از کجا و با چه روشی شروع کنید اما به ناگهان با کسی روبرو می شوید که تصمیم دارند پیش نویس کتاب خود را در عرض شش ماه به اتمام برساند و می بینید که به این مهم دست پیدا می کند. ناخودآگاه این احساس در ذهن شما تداعی می شود که خوب انجام این کار آن قدرها که فکر می کردید، سخت و دشوار نیست و با کمی تلاش شما هم می توانید به این هدف برسید. بعد از چند ماه می بینید که شما هم نوشتن آن چه در سر داشتید را به پایان رسانده اید.

این نکته را هم در نظر داشته باشید: کسانی که به اهداف مدنظر شما رسیده اند، می توانند از لحاظ عملی راه های کاربردی زیادی را به شما معرفی کنند و در حقیقت به شما در رسیدن به همان اهداف کمک کنند. دلگرمی دادن؛ تشویق کردن و نصیحت کردن های ویژه و خاص همگی می تواند به شما کمک کند. حتی این افراد با اشخاص حرفه ای در تماس هستند که ممکن است علاقه داشته باشند به شما یاری برسانند یا شاید هم کار شما را به این افراد معرفی کنند و باعث تبلیغ و شناخته شدن تان شوند. هم چنین اگر روش غلطی را انتخاب کرده باشید و در مسیر نادرستی گام بردارید؛ آن ها به شما گوش زد خواهند کرد و به شما می گویند که در عوض چه کارهایی باید انجام دهید.

با این که در کنار افراد موفق بودن و سپری کردن زمان با آن ها مسیر روشن و شفاف رسیدن به موفقیت است؛ تبدیل آن به واقعیت می تواند چالش برانگیز باشد. شاید دوست دارید که برای خود یک شرکت راه اندازی کنید اما تمام

دوستان شما کارمند هستند و تابع رویه معروف ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر. در این حالت آن‌ها هیچ‌گاه رغبت پیدا نمی‌کنند که امنیت کاری؛ اطمینان از دریافت حقوق و مزیت‌های مربوط به بیمه و خدمات درمانی را به‌خطر بیاندازند.

حالا چه کار می‌کنید؟ از دوستان خود فاصله نگیرید؛ حداقل دلیل تان برای این کار چنین مسئله‌ای نباشد. در عوض سعی کنید دایره اجتماعی خود را توسعه دهید و با افرادی نشست و برخاست داشته باشید که موفقیت‌های آن‌ها در زندگی خاستگاه شما باشد. بهتر است ادامه مطلب را بخوانید تا جواب سؤال‌های خود را بگیرید:



۱ - اهداف

خود را

بشناسید

افرادی که
انتخاب
می‌کنید
حتما کسانی
باشند که
همان

کارهایی را کرده‌اند که شما می‌خواهید انجام دهید. اما لزومی ندارد که حتماً به دنبال موفق‌ترین‌ها یا مشهورترین‌ها باشید. بله درست است؛ همه دوست دارند که با بیل گیتس در ارتباط باشند؛ اما این احتمال زیاد است که هیچ‌وقت او را از نزدیک نبینید یا این که دوست مشترکی با او نداشته باشید؛ در نتیجه دست یافتن به چنین شخصی جزء محالات است. اما از طرفی؛ تا دلتان بخواهد افراد کارآفرین بسیار موفق در اطرافتان وجود دارد که نزدیک شدن به آن‌ها کار دشواری نیست.

۲ - روی لیست مخاطبان خود کار کنید

این احتمال وجود دارد که یکی از افرادی که شما با او در ارتباط هستید با کسی دوست باشد که شما دوست دارید ملاقاتش کنید. می‌توانید از شبکه‌های اجتماعی مانند لینکدین استفاده کنید تا بفهمید که کدام فرد کدام شخص را می‌شناسد. از دوستانتان بخواهید که شما را معرفی کنند؛ یا این که به شما بگویند چگونه به کسی که دوست دارید ملاقات کنید نزدیک شوید.



۳- از نشستن

در خانه پرهیز

کنید

هر رویدادی

می تواند برای

بزرگ کردن

دایره اجتماعی

با افراد موفق مؤثر باشد. اگر کسی که دوست دارید ملاقاتش کنید در حال اجرای سخنرانی است حتما شرکت کنید. بعد از اتمام برنامه به سراغ او بروید و شروع به صحبت کنید. حتما با کتاب‌هایش؛ شرکت و ویدئوهایی که دارد آشنا هستید. این که به کسی بگویید همیشه از کارهایش خوشتان آمده می تواند بهترین راه برای باز کردن باب گفتگو باشد.

۴- کلاس بروید

در کلاس‌های گوناگون شرکت کنید؛ فرق نمی کند حضوری باشد یا به شکل آنلاین. این راه نیز می تواند به شما فرصت دهد تا با افراد موفق آشنا شوید که همان اهداف شما را داشته‌اند. یا کسانی که اهداف مشابه شما را دنبال می کنند. هر دو روش می تواند به شما در پیدا کردن و بزرگ کردن دایره اجتماعی کمک شایانی بکند.

۵ - به گروه‌های مختلف ملحق شوید

این مورد می‌تواند به هر چیزی مربوط شود؛ از جلسات گرفته تا گردهمایی‌های آنلاین تا روش‌های سنتی و معمول همکاری. **ملحق شدن به گروهی که شامل افراد موفق است شانس شما را برای رسیدن به موفقیت و اهداف‌تان افزایش می‌دهد.** اگر در گروه خود فعال باشید؛ می‌توانید چند فرد موفق دیگر هم به این دایره اضافه کنید. گروهی که شامل افراد حرفه‌ای یا تاجران باشد بهترین راه برای پاک کردن و از بین بردن فاصله‌ای است که بین ما و کسانی که دوست داریم ملاقات کنیم وجود دارد.

۶ - فقط در تماس باشید



گاهی
کمترین
فاصله بین دو
نقطه یک خط
مستقیم
ساده است.
پس اگر
فردی را
شناسایی
کرده‌اید که

به شدت علاقمند به شناخت بیشتر وی هستید؛ مستقیماً به سراغش بروید. این کار می‌تواند از طریق لینکدین یا پیدا کردن اطلاعات تماس وی باشد. به او بگویید که دوست دارید کمی نصیحت بگیرید؛ از وی بپرسید آیا دوست دارد زمان کوتاهی را پای تلفن به صحبت کردن با شما بپردازد یا این که آیا دعوت شما را برای صرف نوشیدنی در کافه یا خوردن غذا در رستوران می‌پذیرد؟ اگر فرد مورد نظر شما حرفه‌ای و کارشناس است به او پیشنهاد دهید که حاضرید برای وقتی که برایتان می‌گذارد، پول هم پرداخت کنید.

۷ - به سمت جلو حرکت کنید

هم افرادی وجود دارند که شناخت آن‌ها می‌تواند به نفع شما باشد؛ هم افرادی هستند که می‌توانند از نصایح و تجارب شما نفع ببرند. پس فروتن و متواضع باشید. سعی کنید زمان‌هایی را به افرادی اختصاص دهید که میزان موفقیت‌شان از شما پایین‌تر است و تا جایی که می‌توانید آن‌ها را راهنمایی کنید. به این فکر کنید که معلم دانش‌آموزان مدرسه یا دانشجویان کالج شوید. **کمک کردن به دیگران برای رسیدن به موفقیت در شما حس خوبی ایجاد می‌کند.** هم‌چنین آشنایی با جوانی که هم‌جاه‌طلب است و هم‌تشنه رسیدن به موفقیت می‌تواند سرمایه خوبی برای دایره اجتماعی شما به حساب بیاید.

منابع

عباس عباسی – موسسه تحول ذهن پویا، انتشار : هفت گنج

www.aftabir.com/articles/view/applied_sciences/psychbiology/c12_1442019351p1.php/

<http://chmc.tums.ac.ir/index.php/movafaghiat>

www.addicted2success.com

<https://www.eligasht.com/Blog/learning/>

www.gharibane.ir

<http://hadafsoo.com/2017/>

<http://metafekr.com/barrier-to-successful/>

www.asriran.com

<http://congress60.org/News/16995/>

www.hadafesabz.com

www.Entrepreneur.com

<http://ibehtar.ir>

www.Forbes.com

<http://successblogs.persianblog.ir/post/105/>

<http://forsatnet.ir/free-time/>

<http://www.behtrainha.ir/post/216>

<http://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/2775>

<http://bazdeh.org>

محمد نظری گندشمین

کارشناس ارشد روانشناسی

کارشناس امور بهزیستی

۰۹۱۴۳۵۴۲۳۲۸

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

<https://telegram.me/successmotivathion>

nazaribest@yahoo.com

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

۱۳۹۶/۸/۱۲



حرکت و موفقیت