



ما همه کلید هستیم



در ده قدم
به آرزوهای بزرگ برسید



نویسنده
آرین سلیمانی

به همراه قرعه‌کشی
دوره آموزشی

به نام خدا



ما همه کلید هستیم



من آرین سلیمانی، مدرس و مربی مدرسه
موفقیت هستم. در این کتاب کوچک میخواهم
فقط در ۱۰ گام تغییری اساسی در شما
پدید آورم. میتوانید مطالب بیشتر را در وب
سایت ibehtar.ir مطالعه کنید. منتظر شما هستیم.

به همراه قرعه‌کشی

ibehtar.ir

برنده شوید

همین حالا در سایت ما میتوانید به جمع هواداران مدرسه موفقیت بپیوندید و برنده دوره‌ها و سمینارهای آموزشی باشید.



www.ibehtar.ir

درباره آرین سلیمانی

سلام من آرین سلیمانی هستم، مشاور و سخنران موفقیت عملی. موفقیت عملی چرا که اعتقاد زیادی به اکتفا کردن به راهکارهای انگیزشی موفقیت ندارم. برداشت من در سالهای اخیر اینطور بوده که موفقیت نیازمند حرکت در مسیری مشخص است و اگر ما، به عنوان مدرس در این حوزه، فقط به ایجاد انگیزه در شاگردان و مخاطبان خود بسنده کنیم، و راه‌های اجرایی موفقیت را به آنها آموزش ندهیم، آنها را جز به سمت شکست دعوت نکرده‌ایم. همانطور که اکثر مدرسین این حوزه به چیزی بیش از این نمیپردازند. با من صحبت از رویاها نیست، بلکه تلاش و برنامه برای رسیدن به آرزوهایتان است. من به شما چیزی بیش از انگیزه خواهم داد و تضمین می‌کنم به تمام رویاهایتان دست پیدا کنید. با من در کتاب‌هایی که تاکنون برایتان نوشته‌ام، مقالاتم در سایت مدرسه موفقیت و همچنین دوره‌های آموزشی مدرسه موفقیت همراه باشید.

فهرست

۱	مقدمه
۲	فصل اول: غالفگیر شوید!.....
۵	فصل دوم: آیا شما نابغه هستید؟
۶	گام اول
۸	فصل سوم: قفل آرزوهایتان را بشناسید
۸	گام دوم
۱۳	گام سوم
۱۴	گام چهارم
۱۵	فصل چهارم: حرکت به سوی اهداف
۱۹	گام پنجم
۱۹	گام ششم
۱۹	یک مثال واقعی
۲۲	گام هفتم
۲۵	گام هشتم
۲۶	گام نهم
۲۷	گام دهم
۲۸-۲۷	قرعه کشی

مقدمه

میخواهم با این جمله شروع کنم: ((همه ما، درست مانند اثر انگشتان دست‌هایمان منحصر به فردیم)). درست مانند کلید مخصوص یک قفل. نمیخواهم از ابتدا ادعا کنم منحصر به فرد بودن ما مساوی خارق‌العاده بودنمان است، بلکه میخواهم از اینجا شروع کنم که هیچ کس در دنیا دقیقاً مانند و مشابه شما نیست. نه کسی عیناً مشابه شماست و نه شما عیناً مشابه کسی دیگر هستید.



انگشت روی شما میگذارم که در حال مطالعه همین کتاب هستید. اصراری ندارم که قدر خودتان را بدانید اما مطمئنم بعد از مطالعه این کتاب، به صورت اعجاب‌آوری ارزش خودتان را درک خواهید کرد و حتماً به خودتان افتخار خواهید کرد.

فصل اول

غافلگیر شوید!

خیلی ها این کتاب را برای شما مضر میدانند. دیگر فرصت سواری گرفتن آنها به پایان خواهد رسید و دیگر نمی‌توانند با شما طوری رفتار کنند که انگار "همین کار هم از سرتان زیادتر است!" روی صحبت‌ها با کسانی است که پیشیزی ارزش برای وقت، انرژی و استعدادها می‌نهد شما قائل نیستند و کوچکترین و بی‌اهمیت‌ترین کارها را به شما واگذار می‌کنند. من که از دست آنها خیلی عصبانیم و قصد دارم شما را در این چند صفحه حسابی روشن کنم. نمیدانم چطور با وجدان خودشان کنار می‌آیند و در مقابل لحظاتی که در طول روز، استعدادها می‌پنهان شما را می‌بینند سکوت می‌کنند... سکوتی خبیثانه تا شما را متوجه ارزشهایتان نکنند!

ما تحقیقات جالبی بر روی افراد ثروتمند، خوشحال، جذاب و انگشت‌نما انجام داده‌ایم. تک‌تک استعدادها را بررسی کردیم و درک کردیم که چطور استعدادهاشان آنها را به اینجا رسانده

است و اطمینان پیدا کردیم که استعداد تنها دلیل شکوفایی آنها نبوده. اما هنوز در تحقیقاتمان شگفت زده نشده بودیم.

ما بر روی افراد عادی جامعه، خانم های خانه‌دار، کارمندان عادی و بعد بر روی دانشجویان عادی و شاگردان متوسط مدارس تحقیقاتمان را ادامه دادیم. تا آنجا پیش رفتیم که تحقیقاتمان ما را انگشت به دهان کرد! به نتیجه‌ای عجیب دست پیدا کرده بودیم. ما به این راحتی‌ها شگفت زده نمی‌شدیم و انتظار هرچیزی را می‌کشیدیم. اما حالا.... آیا باید نتیجه این تحقیق را فاش می‌کردیم؟

باید این کار را انجام میدادیم. اما باورش برای خودمان هم سخت بود. پس باید تحقیقات را بازبینی می‌کردیم (هنوز نتیجه تحقیقات را به شما نگفته‌ام، کمی صبر داشته باشید تا شما هم حسابی تعجب کنید). شاید اشتباهی رخ داده! باید اول از همه، از درستی این نتایج اطمینان حاصل می‌کردیم. پس مشغول به تحقیق بر روی نمونه‌های بیشتر و عجیب‌تری شدیم. ایندفعه به سراغ ناموفق‌ترین افراد جامعه رفتیم. منظورم افرادی با سطح رضایتمندی پائین‌تری از حد متوسط جامعه است. دانشجویانی با تعداد مشروطی بالا، کسانی که درسشان را رها کرده بودند، افرادی که از خانواده‌هایشان جدا شده بودند و دیگر تحمل آنها را نداشتند. کسانی که حتی شغلی گیرشان نمی‌آمد و مجبور به کار سر چهارراه‌های خیابان شده بودند. آنها را با تست‌های مختلف و بازی‌هایی که تابحال ندیده بودند آزمودیم و باز هم همان نتایج را

گرفتیم. اما آن نتایج شگفت آور چه بود که ما را آنقدر متعجب کرده بود؟

ما به این نتیجه رسیده بودیم که از هر ۵ نفر، ۴ نفر آن‌ها (تفاوتی نمی‌کرد از افراد عادی جامعه باشند یا ضعیف و افتضاح جامعه) از همان استعدادهایی برخوردارند که افراد موفق و بسیار موفق در تحقیقات اولیه ما از آنها برخوردار بوده‌اند! برخی سرعت‌های فوق‌العاده در محاسبات را از خود به نمایش می‌گذاشتند، برخی ضریب هوشی عجیبی داشتند (چیزی در حدود ۱۴۰ تا ۱۵۰)، برخی به صورتی حیرت‌آور ذهنشان راهکارهای خلاقانه‌ای می‌یافت، بعضی از هوش اجتماعی بالایی برخوردار بودند و برخی از حافظه‌ای افسانه‌ای برخوردار بودند. حتی بعضی از آنها می‌توانستند بیشتر از هنرمندان موفق در تحقیقات ما رابطه‌ای بین معانی و تصاویر برقرار کنند. اینجا چه اتفاقی افتاده بود؟

ما تحقیقات را رها نکردیم و ادامه دادیم. در نهایت یافتیم که این تنها استعداد نبود که افراد سرشناس را به قله‌های موفقیت رسانده بود. بلکه این ترکیبی از استعداد و **عوامل دیگر** بود.

من در ادامه همین کتاب این **"عوامل دیگر"** را در قالب راه‌کارهایی عملی و برنامه‌ای ۱۰ مرحله‌ای به شما معرفی می‌کنم. به شما خواهم گفت که چطور می‌توانید این "عوامل خارق‌العاده را در خودتان به کار بگیرید. اثر این کتاب کوچک شما را غافلگیر خواهد کرد، به شرط

آنکه از هم‌اکنون تصمیم داشته باشید اگر مطالب را مفید و جذاب یافتید به تک تک آنها جامه عمل بپوشانید.

فصل دوم

آیا شما نابغه هستید؟

ما مشابه یک کلید، منحصر به فرد هستیم و هرکدام قادر خواهیم بود قفلی را باز کنیم که بسیاری دیگر از کلیدها نمیتوانند چنین کاری را انجام دهند. دقیقاً مانند کلید درب منازل که کمتر کلید مشابهی میتواند قفل آنها را بگشاید.

احتمالاً میدانید چرا نمیتوان با هر کلیدی هر دری را باز کرد. دلیلش این است که لازم هست شیارهای کلید با شیارهای درونی قفل مطابقت داشته باشند. قفل‌ها همان آرزوها، اهداف و راه‌حل‌های مشکلات ماست و برای رسیدن به آنها نیاز به کلیدی منطبق بر همان قفل‌ها خواهد بود. اختراع لامپ در همان برهه از تاریخ، ذهنی مشابه ادیسون را می‌طلبید. اختراع گوشی‌های اپل نیز همینطور بود. بیش از نیمی از دنیا از گوشی‌های اپل استفاده میکنند. این اختراع و تولیدی فوق‌العاده و محصولی مطابق با

نیازهای روانی ما بود. اما وقتی به این دستاورد دقیق می‌شویم می‌بینیم که این، تنها محصولی عادی از یک شرکت نبود، بلکه محصولی ترکیب شده از خلاقیت، شناخت سلیق و مدیریت بوده است.

منحصر به فرد بودن هر یک از ما حاصل تنها یک استعداد و ویژگی نیست. بلکه محصول استعدادهای گوناگون، شرایط رشد کودکی، میزان تلاش، کیفیت تمرکز و صدها عامل دیگر است و به طور خلاصه، این فقط استعدادهای ما نیستند که ما را منحصر به فرد می‌کنند. بلکه نحوه بهره‌گیری ما از این استعدادهای هست که از هر کدام مان‌کلیدی غیر تکراری و منحصر به فرد می‌سازند. ما همه کلید هستیم!

ما با جهت دهی به استعدادهای و نبوغمان می‌توانیم شکل کلیدهای مختلفی را به خود بگیریم و قفل‌های مختلفی را باز کنیم. این قفل‌ها عموماً همان رویاها و اهدافمان هستند. مهم این است که چقدر حاضریم بابت باز کردن قفل آرزوهایمان از خودگذشتگی کنیم. حالا به سراغ گام اول می‌رویم. شما باید فهرستی از استعدادهایی که در خود می‌شناسید تهیه کنید. عمیق فکر کنید و به دوران کودکی‌تان بازگردید. یاد مدرسه، دبیرستان، بازی‌های گروهی و ارتباطات خود بیافتید و ببینید در چه چیزی از همه بهترید. آیا حافظه خوبی دارید؟ آیا خلاقانه می‌اندیشید؟ آیا به سادگی با همه دوست می‌شوید؟ نتایج گام اول را حتماً یادداشت کنید. سعی کنید تعداد آنها را حداقل به ۶ مورد برسانید. یادداشت کردن را فراموش

نکنید چرا که تا آخر این کتاب، احتمالاً زیاد به یادداشت‌هایتان مراجعه خواهید کرد.

گام اول

شما باید استعدادها و زمینه‌های نبوغ خود را پیدا کنید و برای جلوگیری از فراموش کردنشان آنها را در گوشه‌ای یادداشت کنید. فهرستی از استعدادهای شما لازم است تا بیابید از چه مسیری باید به سمت آرزوهایتان رهسپار شوید. از دوستان و خانواده خود نیز کمک بگیرید، اما نظر نهایی، نظر شماست. مهم نیست آنها چه استعدادهایی در شما می‌یابند، مهم این است که شما به کدام یک از استعدادهایتان اعتقاد دارید.

شما بعد از گام اول، دندان‌های کلید را شناسایی خواهید کرد. کلیدی که خودتان هستید! یادتان که نرفته؟ ما همه کلید هستیم. تبریک می‌گویم، شما استعدادهایتان را شناسایی کردید و حالا حداقل می‌دانید به سراغ کدام قفل‌ها بروید و همینطور نزدیک کدام قفل‌ها نشوید! البته طبیعت‌مان ما را به سمت قفل رویاهای خودمان هدایت میکند. پس به زودی با قفل آرزوهای خودتان آشنا خواهید شد. از اینجا به بعد باید بیابید که چه کاری و چطور باید انجام گیرد.

نگران قفل آرزوهایتان نباشید، چرا که آرزوها و رویاهای شما از اعماق وجودتان نشأت می‌گیرند و قطعاً برگرفته از تمایلات و استعدادهای شما هستند. شما حتماً استعدادی بسیار کافی برای

رسیدن به آرزوها و رویاهایتان دارید. پس باید به دنبال چیزی
بیشتر از استعدادهای خود باشید. آماده‌اید؟

فصل سوم

قفل آرزوهایتان را بشناسید

منظور از قفل آرزوها، همان رویاها و اهداف واقعی شماست. درباره همان قفلهایی صحبت میکنم که اگر دائماً فکر و ضمیر ناخودآگاه شما را مشغول به خود کرده‌اند. قفل ثروت، قفل اثرگذاری، قفل خوشحالی، قفل قبولی دانشگاه و هر آنچه در زندگیتان آرزوی آن را دارید. راه رسیدن به همه اینها این است که شما خودتان کلید قفل رویاهایتان شوید و خودتان اقدام کنید. درست مثل یک کلید. شما در گام اول برای این منظور قدم بزرگی برداشته‌اید و تقریباً بخش زیادی از مسیر را پیموده‌اید. پس حالا میخواهیم به سراغ گام دوم برویم:

گام دوم

اهداف و رویاهایتان را در گوشه‌ای دیگر یادداشت کنید. برای این کار فرصت بگذارید، چرا که ممکن است هدفی کلیدی را فراموش کرده باشید. باید مطمئن شوید که موردی باقی نمانده و اگر موردی بعداً به خاطرتان آمد باید آن را دوباره در فرایند مراحل بعدی قرار دهید.

حالا اینجا لازم است شما را راهنمایی‌های بیشتری کنم تا بتوانید اهدافی خودتان را بازبینی کنید. اهدافی که همیشه در اعماق وجود شما در انتظار چنین روزی برای یافتن شدن بوده اند و با هوس‌های عادی متفاوتند. در ادامه همین فصل باهم این قدم بزرگ را برمی‌داریم. منظورم تعیین هدف‌های اصلی. به زودی می‌بینید خیلی از هدف‌هایی که در گام اول یادداشت کردید، به نوعی غیر واقعی و موقت بوده‌اند و شما چیزی بزرگ‌تر را می‌جوئید. می‌خواهم به شما بگویم چطور باید قفل‌تان را بشناسید. اما یادتان باشد، اگر حتی کلید، کوچکترین ناسازگاری یا تفاوتی با قفل داشته باشد نمی‌تواند آن را بگشاید. پس باید تک‌تک قدم‌ها را بردارید. آماده‌اید؟

چطور هدف‌گذاری کنید؟

آیا حاضرید به ازای دریافت مقداری پول، برای ۳ دقیقه وارد یک مرکز خرید شوید و سپس از آن خارج شوید؟ در این مرکز خرید همه چیز مرتب است و هیچ اتفاق بدی برای شما نخواهد افتاد. به احتمال زیاد اگر تنبلی نکنید این کار را به راحتی انجام خواهید داد.

حالا می‌خواهم شما را کمی به چالش بکشم. شما را دو بار دیگر در شرایطی تقریباً مشابه قرار می‌دهیم. دفعه اول همین مرکز خرید آتش گرفته، تیم آتش‌نشانی هنوز نرسیده و شعله‌های آتش به

شدت در حال زبانه گرفتن است. امکان خفگی و سوختگی در آنجا به سرعت افزایش پیدا میکند و طوری پیش میرود که تا ۵ دقیقه دیگر ۷۰٪ افراد باقی مانده در آنجا از هوش خواهند رفت. وضعیت خطرناکیست. آیا حاضرید در ازای همان مبلغ برای ۳ دقیقه وارد آنجا شوید و سپس به سرعت از آنجا خارج شوید؟ شما فقط ۵ دقیقه برای خروج فرصت خواهید داشت و حتما باید ۳ دقیقه از زمانتان را در مرکز خرید در حال آتش سوزی سپری کنید. بعید میدانم چنین کاری را انجام دهید. یک حادثه ساده در آن میان میتواند به قیمت جانتان تمام شود!

دفعه دوم وضعیت مشابه دیگری را در نظر بگیرید که دختر کوچک شما داخل مرکز جا مانده و مسیر خروج را بلد نیست. شما می دانید در عرض ۳ دقیقه میتوانید او را پیدا کنید و از درب مرکز خرید خارج شوید. دخترتان فقط ۵ دقیقه فرصت دارد تا جانش به خطر بیافتد و شما احتمالاً برای نجات او موفق خواهید شد. حالا چکار می کنید؟ هیچ کس به شما مبلغی نمیدهد و شرایط خطر دقیقاً مانند مورد قبل است. آیا وارد مرکز خرید می شوید؟ آیا ایندفعه از حادثه نمی ترسید؟ احتمالاً بدون هیچ درخواستی به سرعت به کمک دخترتان می روید.

چه تفاوتی بین این دو مورد وجود داشت؟ چرا یکبار حتی با دریافت پول حاضر به چنین کاری نشدید، اما بار دیگر فوراً وارد مرکز خریده آتش گرفته شدید؟ به نظر شما درست است که در مورد بار اولی که وارد مرکز خرید نشدید شما را سرزنش کنیم و بگوئیم

شما فردی بی‌اراده و ضعیف هستید و بگوئیم بار دوم تبدیل به فردی با اراده و قوی شده بودید؟!

امروز با بررسی های روانشناسی دریافته‌ایم تاریخ مصرف اراده گذشته است! برای برخاستن، چیزی بیشتر از اراده لازم است. برای اینکه بتوانید با تمام قوا و بدون توجه به دشواریها و خطرات راه به سمت هدف‌تان حرکت کنید به نیرویی واقعی نیاز دارید. به راستی چه چیزی بود که شما را در دفعه دوم برانگیخت و با شما کاری کرد تا کاری دشوار را بدون لحظه ای تعلل انجام دهید؟ به شما می‌گویم، این "دلیلی برای انجام کار" بود. این همان "چرایی" انجام کار و "نیروی چرایی" بود. یعنی پاسخی برای این سوال ضمیر ناخودآگاهتان که "چرا این کار را انجام دهم؟".

دلیل انجام دادن را در خودتان بیابید

حالا که راز مهمی را با شما مطرح کردم، از شما می‌خواهم تا ریشه‌ای ترین دلایلتان برای به حرکت درآمدن را بیابید. نگران نباشید، مسیر این کار را به شما نشان می‌دهم. راه دستیابی به این گمشده بزرگ، شناخت آن چیزهایی است که حقیقتاً ارزش‌های شما هستند. از شما سوال می‌کنم چه چیزهایی برای شما بیش از همه ارزشمندند؟ رفاه مالی؟ آرامش خانوادگی؟ علم و دانش؟ کمک به دیگران؟ توسعه سلامت در دنیا؟ زیبایی؟ شهرت؟

لطفاً به خودتان سخت نگیرید. دلیلی ندارد تا ارزش‌های حقیقی شما حتماً ارزشهایی بشردوستانه باشند. در این مرحله ما نمی‌خواهیم سرشت شما را تغییر دهیم. بلکه می‌خواهیم شما را در

مسیری بیاندازیم که به طور تضمین شده به موفقیت و رضایت شما ختم میشود. اگر مایل نیستید دلیلی ندارد ارزشهایتان را برای همه بیان کنید. بلکه تنها کافیست آنها را در خود شناسایی و در گوشه‌ای محرمانه یادداشت کنید.

بیاپید به طور مثال یک ارزش را انتخاب کنیم. رفاه مالی را در نظر بگیرید. فرض کنید شما از صمیم قلب مایلید تا به ثروتی معقول رسیده تا بتوانید با خیال راحت به جنبه‌های دیگری از زندگیتان بپردازید. اگر واقعاً اینطور باشد، به هیچ عنوان خوش رفتاری با یک مشتری برایتان دشوار نخواهد بود، چرا که به صورت مستقیم بر درآمدها اثر گذار است. همینطور برایتان دشوار خواهد بود تا یک ساعت بیشتر در محل کار خود برای کسب درآمد بیشتر وقت بگذرانید.

البته این نکته را باید یادآوری کنم که فریب خودتان را نخورید! گاهی ما ارزشهایی را برای خود انتخاب میکنیم که واقعاً ارزشهای ما نیستند. ما نباید ارزشها را انتخاب کنیم، بلکه باید آنها را کشف کنیم. ارزشها درون ما سالهاست که شکل گرفته اند و نمیتوانیم همین امروز آنها را به سلیقه خودمان تغییر دهیم. شاید شما دوست داشته باشید که علم و دانش برایتان یک ارزش باشد، اما به خاطرات و رفتارهای ناخودآگاهتان بیشتر دقت کنید. آیا واقعاً علم و دانش از ارزشهای اصلی شما هستند؟

حالا تصور کنید یکی از ارزشهای اساسی شما توسعه دانش میباشد و از طرف دیگر ثروتی بیش از ثروتی که دارید برایتان ارزش به شمار

نیابند. حالا خیلی دشوار است تا بیش از زمان در نظر گرفته شده در محل کار وقت بگذرانید. شما دوست دارید سریعتر به سراغ کتابخانه‌تان بروید و برای دوستان خود مطالبی جالب ارسال کنید. مقالات متنوعی مطالعه کنید و درباره آنها چیزی بنویسید.

زمانی که ثروت یکی از ارزش‌های شماست، شاید به هیچ عنوان حاضر نباشید یک ساعت برای صحبتی علمی با یکی از دوستانتان وقت بگذارید. اما حاضرید برای تجارت خود حتی چندین شب نخوابید! اما زمانی که اوضاع ارزشهای شما متفاوت باشد همه چیز متفاوت خواهد بود.

اهداف شما باید در راستای ارزشهای درونی و اساسی شما باشند تا بتوانید با قدرتی واقعی به حرکت درآیید. هدفگذاری بدون نگاه به ارزشها محکوم به شکست است و اراده هیچ نقشی در آن ندارد. دلیل کنار گذاشته شدن اکثر فهرست اهداف سالانه همین است. ما گاهی هوس میکنیم! چیزی میبینیم که دلمان آب می‌افتد. خودروی مدل بالای دوستان را میبینیم و هدف گذاری میکنیم که تا ۱ سال دیگر ما هم همان خودرو را داشته باشیم. اما بعد از چند روز به بی ارزشی این هدف پی میبریم و کم کم سرد میشویم. و وقتی سرد شویم دیگر دست و دلمان به کوچکترین کاری در راستای آن هدف نخواهد رفت. حالا نوبت شماست. اول تهیه لیستی از ارزشها و سپس بازبینی و به روزرسانی اهدافی که در گام دوم یادداشت کرده بودید. نتایج گام دوم را با اهداف بازبینی شده خود مقایسه کنید، چرا که مهم است تا بیشتر نسبت به خودتان شناخت پیدا کنید.

بدانید عموماً هوس چه چیزهایی را میکنید و چه چیزهایی واقعاً جزو اهداف شما هستند.

گام سوم

ارزشهای اصلی‌تان را یادداشت کنید. از خودتان بپرسید "برای چه کسانی در دنیا بیشترین ارزش قائم؟ ویژگی آن اشخاص چیست؟ ثروت یا دانش؟ نوع دوستی یا شهرت؟ خودتان را فریب ندهید. مهم این است که به حقیقت دست پیدا کنید.

گام چهارم

اهداف و رویاهایتان را بازبینی کنید. آیا آنها با ارزشهای درونی شما سازگاری دارند؟ آیا واقعاً با رسیدن به هرکدام از این هدف‌ها، شما به سوی خوشبختی و رضایت واقعی گام برداشته‌اید؟ اگر جوابتان مثبت است شما اهداف خودتان را پیدا کرده‌اید و اگر اینطور نیست باید کمی بیشتر تلاش کنید. چیزی به انتهای این گام نمانده، فقط ۵ دقیقه از روی ساعتان بیشتر فکر کنید. هر هدف جدیدی به نظرتان میرسد یادداشت کنید و در دقیقه آخر موارد نهایی را علامت گذاری کنید. این شما و این اهدافتان...

خیلی مهمه

بعضی ها بعد از این مرحله و دیدن اهداف نهایی ناراحت میشوند! آنها اهدافشان را نمیپسندند و میگویند این هم یک لیست بیخود دیگر از اهدافی که اصلاً دوستشان ندارم.

بدانید که اینها اهداف شما نیستند. شما باید به اهدافتان عشق بورزید، آن هم ناخودآگاه و از صمیم قلب. باید به دنبال چیزی باشید که برای رسیدن به آن زندگی میکنید. پس به گام چهارم بازگردید و آنقدر تلاش کنید تا خروجی اهدافتان چیزی باشد که نتوانید به آن "نه" بگوئید.

فصل چهارم

حرکت به سوی اهداف

استعداد خود را به کار بگیرید

حالا شما آماده حرکت به سمت اهداف و رویاهایتان هستید و باید دقیقاً بدانید که چطور به آرزوهایتان نزدیک شوید. همه ما تابحال رویاها و اهداف زیادی در سر پرورانده ایم که به خیلی از آنها دست نیافته ایم. اما این بار با دفعه های قبل فرق دارد. این بار تنها نیستید

و در اینجا می‌خواهم شما را به صورت کامل راهنمایی کنم. یادتان باشد و با خودتان نیز تکرار کنید: این بار با دفعه‌های قبل فرق دارد. اینبار شما خودتان کلید قفل آرزوهایتان هستید. چرا ایندفعه با دفعات دیگر تفاوت دارد؟ چرا که شما استعدادها و اهدافتان را شناسایی کرده اید و این تغییری اساسی در شما ایجاد خواهد کرد. همچنین فریب اراده را نخواهید خورد! از استعدادهای خود بهره ببرید و به بهترین شیوه به نتایج نزدیک شوید.

مارشملو را زود نخورید

در تحقیقی بر روی کودکان، آنها را در اتاقی قرار دادند و یک عدد مارشملو جلوی‌شان گذاشتند (بچه‌ها به مارشملو خیلی علاقه دارند). به هر کودک گفته شد آزاد هستی که مارشملو را همین الان و یا بعداً بخوری. اما اگر تا زمانی که ما برمیگردیم آن را نخورده باشی، یک مارشملو دیگر هم به مارشملوهایت اضافه میشود. یعنی میتوانی دوتا مارشملو بخوری!

بگذریم که اکثر بچه‌ها بعد از ترک محقق از اتاق، کم کم وسوسه شدند و دست به سوی مارشملو دراز کردند. اما برخی از آنها منتظر ایستادند، بر وسوسه غلبه کردند و دو عدد مارشملو خوردند. این تحقیقات برای سالهای بعد ادامه پیدا کرد و همین کودکان در آینده مورد ارزیابی قرار گرفتند. جالب است، همان بچه‌هایی که از خود مقاومت نشان داده بودند و آینده نگری بهتری داشتند در مدرسه، دانشگاه و شغل خود بسیار بسیار موفق تر بودند. در مورد این تحقیق کتاب‌های زیادی پیدا میکنید.

مسأله مارشملو چه ارتباطی به ما دارد؟ حقیقت این است ما در طول روز با مارشملوهای بسیاری مورد آزمایش قرار میگیریم. آیا خوردن این نوشابه را ترجیح میدهید و یا بهره از سلامت بیشتر در زمانی طولانی تر؟ آیا با پولی که در اختیار دارید یک خودروی ۳۰ میلیونی تهیه میکنید و یا با سرمایه‌گذاری و کمی صبر همان پول را تبدیل به ۱۰۰ میلیون خواهید کرد؟ (به این صورت میتوانید خودرویی بهتر سوار شوید.) اما چیزی که در مساله مارشملو روشن است این است که برای دستیابی به جایزه‌های بزرگ‌تر صبر لازم است.

عادات مؤثر را دریابید

من به شما حق انتخابی میدهم و شما با دو گزینه روبرو هستید: یا یک میلیارد تومان پول نقد را انتخاب کنید و یا یک اسکناس ۱۰۰ تومانی که تا ۳۱ روز، هرروز ۲ برابر میشود. کدام را انتخاب میکنید؟ بیایید نتیجه را باهم بررسی کنیم:

نتیجه انتخاب اول	انتخاب دوم
روز اول ۱ میلیارد تومان	۱۰۰ تومان
روز دوم ۱ میلیارد تومان	۲۰۰ تومان
روز سوم ۱ میلیارد تومان	۴۰۰ تومان
روز چهارم ۱ میلیارد تومان	۸۰۰ تومان
روز دهم ۱ میلیارد تومان	۵۱.۲۰۰ تومان
روز یازدهم ۱ میلیارد تومان	۱۰۲.۴۰۰ تومان

روز هفدهم	۱ میلیارد تومان	۶.۵۵۳.۶۰۰ تومان
روز هجدهم	۱ میلیارد تومان	۱۳.۱۰۷.۲۰۰ تومان
روز نوزدهم	۱ میلیارد تومان	۲۶.۲۱۴.۴۰۰ تومان
روز بیستم	۱ میلیارد تومان	۵۲.۴۵۸.۰۰۰ تومان
روز بیست و یکم	۱ میلیارد تومان	۱۰۴ میلیون تومان
روز بیست و دوم	۱ میلیارد تومان	۲۰۸ میلیون تومان
روز بیست و ششم	۱ میلیارد تومان	۳.۳ میلیارد تومان
روز بیست و هفتم	۱ میلیارد تومان	۶.۶ میلیارد تومان
روز بیست و هشتم	۱ میلیارد تومان	۱۳.۲ میلیارد تومان
روز بیست و نهم	۱ میلیارد تومان	۲۶.۴ میلیارد تومان
روز سی‌ام	۱ میلیارد تومان	۵۲.۸ میلیارد تومان
روز سی و یکم	۱ میلیارد تومان	۱۰۵ میلیارد تومان

نظرتان چیست؟ اصلاً فکرش را می‌کردید اگر یک ۱۰۰ تومانی را فقط در ۳۱ دوره زمانی ۲ برابر کنید به رقم ۱۰۵ میلیارد تومان خواهید رسید؟! بیایید نتیجه‌گیری کنیم.

یکی از دوستانم عادت‌ی دارد. هر روز وسط روز کاری یک تکه کیک و لیوانی چای به قیمت ۱۰ هزار تومان تهیه می‌کند. او با دیدن این جدول شروع به محاسبه‌ی ساده کرد. اگر او این عادت را برای ۷ سال ادامه دهد، ۲۱ میلیون تومان هزینه خرید کیک و چای و بالای ۱۵ کیلو اضافه وزن پیدا خواهد کرد! حالا فکر کنید این تنها نتیجه یکی از عادات او بود.

عادت ها باعث تکرار یک عمل میشوند و تکرار یک عمل کوچک، نتیجه ای بزرگ پدید می‌آورد. مطالعه‌ی فقط روزانه یک ساعت در هر زمینه‌ای میتواند طی ۵ سال از شما فردی صاحب نظر و مشهور بسازد. خوردن فقط ۱۲۵ کالری بیشتر در روز میتواند طی ۵ سال شما را ۷ کیلوگرم چاق کند. و برقراری فقط ۳ تلفن برای فروش بیشتر محصولات و خدماتتان در روز میتواند از شما یک سوپر میلیونر بسازد. پس قدرت عادات را به هیچ وجه دست کم نگیرید.

در این مرحله میخواهیم وارد گام پنجم، ششم و هفتم کنیم. بعد از این مرحله تنها سه گام دیگر باقی می‌ماند تا شما بتوانید تبدیل به کلید آرزوها و رویاهای خودتان شوید.

گام پنجم

فهرستی از مارشملوهای خود تهیه کنید. چه لذتهایی را زود مورد استفاده قرار میدهید در صورتی که میتوانید در آینده سودی بیشتر از آنها ببرید؟ انجام چه کارهایی در روز در بلندمدت به ضررتان تمام میشود و چه کارهایی تا حالا مانع رسیدنتان به اهداف شده اند؟ خوب فکر کنید و با خودتان تعارف را کنار بگذارید. حالا یادداشتشان کنید.

گام ششم

حالا شروع به تهیه فهرست از عاداتی کنید که فکر میکنید تابحال مانع دستیابی شما به موفقیت بوده اند. چه عاداتی باعث تکرار رفتارهایی اشتباه در شما شده اند؟ تکرار کدام رفتارها مانعی برای موفقیت شما شده است؟

بیاید تا اینجا با ذکر یک نمونه واقعی، گام‌ها را باهم مرور کنیم:

طاها علی‌زاده یکی از دوستان خوب من، در خود استعدادی زیاد از تمرکز و توجه یافته بود. او میتواند ساعت‌ها یک کار بخصوص را دنبال کند و لحظه به لحظه متمرکز بر آن باشد. همینطور او از کودکی علاقه زیادی به کامپیوتر و ساخت نرم‌افزار داشت. اما این همیشه فقط برایش یک رویا بود و پس از مدتی این آرزو برایش به رویایی دست‌نیافتنی تبدیل شد. طاها در مدرسه و بین دوستان از شهرت زیادی برخوردار بود. هیچ کس حریف او در بازی کامپیوتری فوتبال نبود. تفاوتی نمیکرد پای کامپیوتر باشید و یا کنسول‌های بازی؛ شما قطعاً به طاها می‌باختید. او به دقت فوتبال‌های واقعی را دنبال میکرد و برعکس بسیاری از طرفداران اصلاً اهل سوت و فریاد نبود. او فقط تمرکز و توجه میکرد. در اصل او طرفدار هیچ تیمی نبود، بلکه تنها توجهش به این‌ها بود: شیوه‌بازی، استراتژی‌های دفاعی، نوع حملات، اشتباهاتی که چندین دقیقه بعد باعث خوردن یک گل میشد، نوع دریبل و هرچیزی که ذهن یک مربی حرفه‌ای فوتبال را مشغول میکرد. او فوق‌العاده بود

و خودش هوادارانی داشت. چرا که او با شما بسیار بسیار حرفه‌ای تر از آن چیزی که فکرش را کنید بازی میکرد.

طاها در سن ۲۰ سالگی متوجه شد که فوتبال او را به آرزوهایش نرسانده. تکرار تماشای فوتبال، تکرار تمرین بازی‌های کامپیوتری و تکرار ملاقات دوستان برای بازی به اندازه‌ی سالها وقت و توجه او را گرفته بود. او با تحقیقی خودش را با یک دانشجوی دانشگاه شریف مقایسه کرد. دانشجوی دانشگاه شریف وقت کمتری را صرف تمرکز و توجه میکرد! او قربانی عادت فوتبال شده بود و حالا دچار افسردگی بود. "چرا این همه زمان برای بازی گذشت؟"

طاها طی جلساتی نزد مشاور رفت و به زودی متوجه شد که درست است سالها عمرش را به بازی و تفریح گذرانده، اما هنوز سرمایه اصلی خود را از دست نداده است. او همچنان میتواند با همان تمرکز و توجه، طور دیگری وقت بگذراند. عادات جدیدی را در خود ایجاد کند و رفتاری صحیح و متناسب با آرزوهایش را بارها و بارها تکرار کند، تا نهایتاً از زندگی جایزه‌ای بزرگ دریافت کند. او متحول شده بود و حتی دیگر نیازی به مشاوره نداشت. دوران افسردگی و اندوه او به پایان رسیده بود.

او فوراً اقدام به خرید یک جلد کتاب آموزش مقدماتی برنامه‌نویسی کرد و علاوه بر آن یک عادت خوب دیگر نیز به رفتارش اضافه کرد. او این عادت را در خود پدید آورد که در اوقات فراغت، بجای تماشای فوتبال، نرم‌افزارهای مشهور دنیا را زیر و رو کند، نقاط

ضعف و قوت آنها را یادداشت کند و خلاصه هرچه میتواند از آنها بیاموزد. او بعد از ۱ سال، بیش از ۵ کتاب برنامه‌نویسی را چلانده بود! موفق به طراحی یک نرم‌افزار جالب برای صرافی‌های داخلی شده بود و پس از ۳ سال توانست با حقوق بسیار بالا در شرکتی استخدام شود و حالا بعد از ۸ سال گذشتن از خداحافظی با عادت فوتبال، او مشغول به کار در شرکت مایکروسافت می‌باشد. مایکروسافت را که میشناسید؟! ماهانه ۱۲ هزار دلار حقوق به علاوه مزایای بسیار زیاد و پاداش‌های آنچنانی.

طاها به علاقه و آرزویش رسیده بود. او استعداد خود را کشف کرد، هدف و آرزوی همیشگی‌اش را شناخت، سپس عادات و رفتار اشتباه خود را شناسایی کرد و رفتار و عادت مؤثر را جایگزین آنها کرد. در ضمن او مارشملوهایش را هم زود نخورد، چرا که میتوانست با صرف مدت زمانی کوتاه، تمام دوستان خود را در بازی شکست دهد و فوراً مورد تشویق قرار گیرد. او دیگر دلش تشویق آنی نمیخواست، بلکه میخواست تا به نتیجه‌ای ملموس‌تر و مؤثر تر در زندگی‌اش دست یابد. او دلش جایزه‌ای خیلی خیلی بزرگ‌تر میخواست. حالا او بخاطر نتایجی که به دست می‌آورد از طرف مدیران مایکروسافت مورد تشویق قرار میگیرد و پاداش‌های بزرگی دریافت میکند. (همین چند وقت پیش بخاطر رفع یکی از ایرادات نسخه ویندوز ۸، صد و بیست هزار دلار جایزه‌ی سازمانی دریافت کرد)

گام هفتم

فهرستی از چهار عادت خوب که میتوانند جایگزین خوبی برای برخی از عادات بد شما باشند تهیه کنید. فقط حق انتخاب چهار عادت خوب دارید و نه بیشتر!

سعی کنید عادت‌های خوبی که انتخاب میکنید، از جنس اقداماتی برای انجام باشند (مانند روزی ۵ دقیقه ورزش صبحگاهی) و نه از جنس اقداماتی برای انجام ندادن (مانند برنج نخوردن در وعده شام).

حالا برای یکسال، این عادات را در برنامه خود قرار دهید. طوری که بعد از یکسال، دیگر قادر به کنار گذاشتن آنها نباشید. فقط ۴ عادت!

برنامه ریزی را جدی بگیرید؟!

میدانم زیاد این جمله را شنیده‌اید: برنامه روزانه و هفتگی داشته باشید!

برداشت خودتان را تغییر دهید. شاید دلیلی نداشته باشد که چون این جمله را همه جا شنیده‌اید کاربردش را هم از دست داده باشد. برنامه ریزی، نتایج خارق‌العاده‌ای خلق میکند. وقتی ذهن شما برنامه‌ای از پیش تعیین شده داشته باشد، انرژی خود را صرف تمرکز، یادآوری و مرور کارهای روزانه نخواهد کرد. نتایج تحقیقات از کاهش شدید تمرکز و سطح انرژی در افرادی که بدون مکتوب کردن برنامه روزانه شروع به کار میکنند خبر میدهد.

توصیه میکنم در این باره تحقیقی کوچک در اینترنت انجام دهید. نتایج حیرت‌آوری به دست خواهید آورد. افراد موفق، در مرحله اول، استعداد‌های خود را به صورتی هدفمند جهت می‌دهند، آن را تبدیل به برنامه‌ای اجرایی میکنند و در گام بعد با برنامه‌ریزی دقیق مراقب هستند تا به بهترین نحو در این مسیر حرکت کنند. دقیقاً صبح باید چه کاری انجام دهم؟ چه کاری را با چه اولویتی اول انجام دهم؟ آیا لازم است سری به بانک بزنم؟ آیا باید شماره یک مشتری را از همکارم دریافت کنم؟ آیا باید ایمیل‌هایم را چک کنم؟ به جزئیات متمرکز شوید.

اما چند نکته را فراموش نکنید. این نکات علت شکست بسیاری از برنامه‌ریزی‌های روزانه و هفتگی بوده‌اند:

✓ همه کارهای دشوار را برای یک بازه زمانی در نظر نگیرید. مثلاً اگر بعضی از کارهایتان خیلی عقب افتاده، اشتباهی بزرگ است که انجام همه آنها را در برای یک یا زدو روز در نظر بگیریم. بلکه باید بپذیرید ظرفیت ذهن شما محدود است و انجام کارهای عقب‌افتاده‌ای که برای شما طاقت فرسا هستند نیاز به زمانی حتی چندین ماهه دارند. پیشنهاد میکنم در هفته‌های ابتدایی برنامه‌ریزی روزانه‌تان، انجام این کارهای دشوار را عقب بیندازید. با خود فکر کنید، واقعاً شاید یکی دو هفته دیگر هم دیر نباشد. بعد از حداکثر ۳ هفته، شروع کنید این کارها را در

فهرست برنامه روزانه خود قرار دهید. هر هفته فقط یک کار طاقت فرسا!

✓ برنامه خود را بر اساس اولویت زمانی و اهمیت کارها تهیه کنید. حتماً برنامه‌هایی که از اهمیت پائین‌تری برخوردارند را در انتهای برنامه روزانه خود قرار دهید. چرا که ممکن است به دلیل اتفاقات پیش‌بینی نشده روزانه، موفق به انجام برخی برنامه‌های خود نشوید. پس هیچگاه مهم‌ترین تلفن‌ها، کتاب‌ها و ملاقات‌های خود را برای انتهای روز قرار ندهید و نگذارید آسیبی به این فعالیت‌های مهم وارد شود.

✓ شما باید بر امور پیش‌بینی نشده مسلط شوید. اتفاقات اینچنینی بسیار طبیعی است و اگر شما موفق به پیش‌بینی ۷ اتفاق در طول هفته نشوید این کاملاً طبیعی و استاندارد است. یعنی به صورت طبیعی در بهترین وضعیت پیش‌بینی، شما به صورت میانگین قادر نخواهید بود ۷ اتفاق اینچنینی را پیش‌بینی کنید. برای تسلط بر این اتفاقات چه طور عمل میکنید؟ بد نیست اگر امروز فرصت اضافه‌ای یافتید، بخشی از برنامه‌های فردا را نیز به انجام برسانید. هدف این است که شما برای فردا کاملاً آماده‌ی یکی از ۷ اتفاق پیش‌بینی نشده باشید. در صورتی که تعداد این اتفاقات بالاتر از استاندارد رفت باید بیشتر از

این قدرت خود در پیش‌بینی امور را افزایش دهید و دقتتان در علت‌یابی حوادث را بیشتر کنید.

حالا شما با اولویت بندی کارها و آماده‌باش کامل در برابر اتفاقات پیش‌بینی نشده، برای انجام برنامه روزانه‌تان ایمن شده‌اید. لازم است تا اتفاقات نتوانند شما را از پا درآورند. شما باید با این ۱۰ گام، حتماً حتماً به آرزوها و اهدافتان دست پیدا کنید. گرچه تحقق آنها نیاز به زمان خواهد داشت.

قدم هشتم

دفترچه یادداشت و یا صفحه‌ای در تلفن همراهتان را به نوشتن برنامه روزانه اختصاص دهید. از همین الان شروع کنید. برای فردا چه فعالیت‌هایی باید انجام دهید؟ کدام یک مهم‌تر از بقیه هستند؟ به ترتیب یادداشت کنید و فردا، فقط و فقط اینها را انجام دهید و اگر فرصتی اضافه به دست آوردید، فقط چند فعالیت کوچک از برنامه فردایتان را هم به انجام برسانید.

بدون استقامت آرزوهایتان را کنار بگذارید!

این قانون طبیعت است و ما تابحال نتوانسته‌ایم آن را تغییر دهیم. رسیدن به نتیجه زمان بر است. درست مانند ساختن یک ساختمان، اختراع لامپ، کشف واکسن، پیدا کردن همسر مناسب، ثروتمند شدن و به قفل آرزوها را باز کردن. راه‌حل‌های میکروفری،

فقط راهکارهایی تبلیغاتی برای فروش محصولات تلویزیونی و فروشگاه‌های به ما هستند. راه‌حل‌هایی ۷ روزه برای لاغری دائم فقط ۳۶ هزار تومان! کتابی کوچک برای حرفه‌ای شدن در برنامه‌نویسی! و یا سی‌دی برای برای یادگیری کامل زبان انگلیسی در ۱۰ روز! البته کتاب ((ما همه کلید هستیم)) داستان متفاوتی دارد. چرا که هدف از این کتاب آموزش راهکارهای عملی موفقیت در ۱۰ گام می‌باشد (و نه در ۱۰ روز) که طی این گام‌ها مدتی زمان میبرد تا نتیجه را آشکار کند.

مهم است که درست مانند همان اسکناس ۱۰۰ تومانی عمل کنید. شما باید ۳۱ مرحله برای کسب بزرگترین نتیجه انتظار بکشید. باید خنده اطرافیان را در دوره‌های یازدهم و هفدهم تحمل کنید و به روند خود ایمان داشته باشید. نگاهی دوباره به جدول ببیند. این موارد را برایتان با رنگ نارنجی جدا کرده‌ام. این جمله طلایی را به یاد داشته باشید:

مشکلات بزرگ با راه‌حل‌هایی بزرگ حل نمی‌شوند. بلکه راه‌حل‌هایی کوچک دارند که تنها لازم است زیاد تکرار شوند.

روز یازدهم	۱ میلیارد تومان	۱۰۲.۴۰۰ تومان
روز هفدهم	۱ میلیارد تومان	۶.۵۵۳.۶۰۰ تومان

قدم نهم

سعی نکنید هرروز نتیجه را با روز قبل مقایسه کنید. بلکه دقیقاً باید مثل یک رژیم لاغری موفق عمل کنید و تنها ماهی یک بار نتایج را بررسی کنید. در این ماه چند رابطه کاری جدید ایجاد کرده‌اید؟ نمرات دانشگاهی‌تان چقدر پیشرفت کرده؟ چقدر وزن کم کرده‌اید؟ چقدر از استعدادهای خود را بیشتر از ماه گذشته کشف کرده‌اید؟ اگر هرروز به نتایج بنگرید همچون رشد فرزندان که دائم درحال تماشای بزرگ شدنش هستید، متوجه رشد نخواهید شد. در این گام شما باید به خودتان قول دهید که رفتارهای جدید را به طور مرتب و طولانی تکرار خواهید کرد.

گام دهم

لذت ببرید! درست خواندید. شما باید از لحظه شروع موفقیت‌تان لذت ببرید. حالا آماده‌اید تا به سمت اهدافتان با قدرت و سرمایه‌ای که امروز از این کتاب کسب کرده‌اید حرکت کنید؟ برای تکمیل گام دهم از شما دعوت می‌کنم حتماً مقالات مدرسه موفقیت را از وبسایت ibehtar.ir دنبال کنید. همچنین با عضویت در خبرنامه می‌توانید همیشه یک گام جلوتر از مشکلاتتان باشید.

همانطور که گفتم این ده گام می‌توانند تضمین کننده موفقیت شما باشند. قادرند از شما کلیدی مناسب برای قفل آرزوهایتان بسازند و شما را به رضایت‌مندی بسیار بالایی برسانند. همین الان شروع

کنید و هرچه دم‌دستان است را کنار بگذارید. مگر کاری مهم‌تر از این هم برای انجام وجود دارد؟

قرعه‌کشی

این فرصت را از دست ندهید

ما هر ماه به هواداران مدرسه موفقیت، به قید قرعه جوایزی ارزشمند می‌دهیم. از جمله بلیط برای شرکت در سمینارهای معروف و ثبت‌نام رایگان در دوره‌های مدرسه موفقیت از هدایای ما به شما است.

لازم است برای شرکت در قرعه‌کشی مدرسه موفقیت همین حالا به وبسایت ما یعنی ibetar.ir، قسمت قرعه‌کشی سری بزنید و اطلاعات خودتان را تکمیل کنید.

در ضمن با هدیه این کتاب به دوستانتان، در صورت شرکت آنها در قرعه‌کشی، شما به ازای هر یک دوست، سه امتیاز بیشتر کسب خواهید کرد. یعنی ۳ برابر امتیاز خودتان! فقط کافیست دوست شما در قسمت معرّف، ایمیل شما را وارد کنند.

ورود به سایت مدرسه موفقیت

