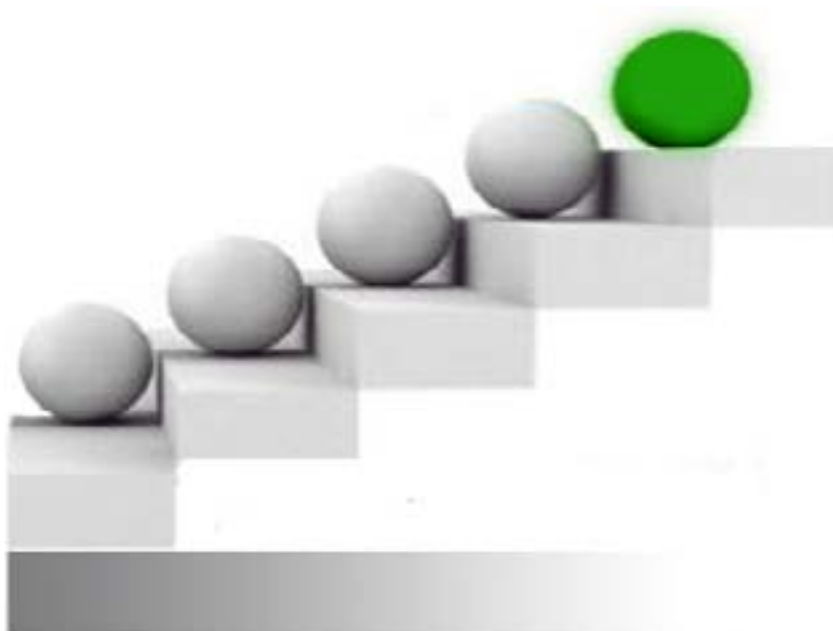


۵ راز میخکوب کردن موفقیت

۵ راهکار نتیجه محور برای افرادی که می‌خواهند به سطوح بالاتری از موفقیت برسند



مهدی حدادیان

به نام خدا

پنج راز میخکوب کردن موفقیت

پنج راه کار نتیجه محور برای افرادی که
می خواهند به سطوح بالاتری از موفقیت
برسند

مهدی حدادیان

منتظر نمانید، زمانی مناسب‌تر از اکنون وجود ندارد. از همین جایی که ایستاده‌اید و با همین ابزار و امکاناتی که در اختیار دارید، کار را شروع کنید. همین‌طور که پیش می‌روید، ابزار و امکانات مناسب‌تری را پیدا می‌کنید.

«ناپلئون بناپارت»

فهرست مطالب

فصل اول: لوحه‌های طلا

- ۱۷..... فشنگ‌های بدون باروت
- ۱۹..... ماهی گیر و ماهی تابه کوچک
- ۱۹..... خطر بزرگ!.....
- ۲۱..... اشتباه بزرگ، نداشتن هدف سخت!.....
- ۲۲..... موتور محرک موفقیت.....
- ۲۳..... دوختن زمین و آسمان به هم!.....
- ۲۴..... چرا مردم کارهایی را که دوست دارند انجام نمی‌دهند؟.....
- ۲۵..... هیچ‌وقت برای دنبال کردن هدفت پیر نیستی!.....
- ۲۵..... همه تخم‌مرغ‌هایت را در یک سبد بگذار!.....
- ۲۶..... سه لوحه طلایی.....
- ۳۲..... ده برابر درآمد بیشتر، فقط به دلیل داشتن هدف.....
- ۳۲..... سوالات تعیین اهداف.....
- ۳۳..... دسته‌بندی اهداف.....
- ۳۴..... سیستم وادار کننده.....
- ۳۴..... ویژگی‌های هدف.....
- ۳۵..... ده هدف طلایی من.....
- ۳۶..... در هشتصد متری ساحل.....
- ۳۷..... با چه کسی مشورت می‌کنی؟.....
- ۳۸..... سفر هزار فرسخی هم با گام اول شروع می‌شود.....

- ۳۹..... عملکرد سیستم هدایت خودکار.
- ۴۰..... راه‌های بیشتری را امتحان کنید!

فصل دوم: راز جراح شدن یک نظافتچی ساده

- ۴۵..... گذشتگان و تجسم.....
- ۴۶..... عبور از مرزهای نبوغ.....
- ۴۷..... دیدن یعنی باور کردن.....
- ۴۸..... تجسم خلاق چیست؟.....
- ۴۸..... آرامش ذهن خود را به دست آورید.....
- ۴۹..... دفترچه خوشبختی.....
- ۵۲..... حقیقت ناب زندگی.....
- ۵۳..... مکان مناسب برای تجسم.....
- ۵۳..... تمرین، تمرین، تمرین.....
- ۵۵..... کار را شروع و به اتمام برسانید.....
- ۵۶..... آیا پنجه پایتان به جایی برخورد می‌کند؟.....
- ۵۷..... از رفتار فوق‌العاده‌تان پرده بردارید!.....
- ۵۸..... برو یک پیتزا بزن به بدن!.....
- ۵۹..... واقعیت عریان.....

فصل سوم: رابطه عدد ۹۶۰ با موفقیت ما

- ۶۵..... ابزار موفقیت.....
- ۶۶..... جریمه هر بار حواس‌پرتی، از دست دادن ۲۵ دقیقه وقت.....
- ۶۷..... سیستم سازی عملکرد به روش استفان کاوی.....

- ۶۹..... شفاف‌سازی کنید
- ۷۲..... سنجش عقربه‌ها
- ۷۲..... رازی که اقتصاددان ایتالیایی در باغش کشف کرد
- ۷۴..... انبساط و انقباض عقربه‌ها
- ۷۵..... تبرت را تیز کن!
- ۷۶..... به کارهای غیرضروری پشت پا بزنید!
- ۷۷..... خب، اردک بخر!
- ۷۸..... فست فود ذهن چیست؟
- ۸۰..... از قانون «۷۰ درصد» استفاده کنید

فصل چهارم: قاره جدیدی که هنوز کشف نشده!

- ۸۵..... به کجا قرار است بروید؟
- ۸۶..... ویژگی‌های کلیدی افراد موفق
- ۸۷..... درک لحظه‌های طلایی
- ۸۸..... تولیدات ذهن
- ۸۸..... آهن‌ربای ذهن چگونه عمل می‌کند؟
- ۸۹..... عواملی که طرز فکر ما را تعیین می‌کنند
- ۹۰..... مراقب دام افکار منفی باش!
- ۹۳..... بر نبردهای ذهنی خود غلبه کنید
- ۹۳..... کارکرد شگفت‌انگیز تفکر مثبت
- ۹۴..... معدن طلایی که هرگز تمام نمی‌شود
- ۹۵..... آیا اتومبیل‌های قرمز را می‌بینید؟
- ۹۶..... چهار کود تقویتی برای قد کشیدن افکار مثبت

- گفتگوهای درونی‌ام چیست؟ ۹۸
- چرا آن مرد هات‌داگ فروش ورشکسته شد؟ ۹۹

فصل پنجم: مهم‌ترین راز افراد موفق

- ایستگاهی برای سنجیدن موفقیت خود ۱۰۵
- تا کی باید داخل جعبه بمانید؟ ۱۰۵
- عادت کن، از تخیلت کمک بگیری ۱۰۶
- راز افزایش طول عمر ۱۰۷
- روز پایان کودکی ۱۰۸
- انتخاب ۱۰۸
- وقتی ماری سمی شمارا گزید، ندوید! ۱۰۹
- همان چیزی که شما می‌خواهید! ۱۱۰
- عادت‌ها به مغز می‌چسبند ۱۱۱
- سه عامل شکل‌گیری یک عادت ۱۱۲
- عادت‌ها از بین نمی‌روند ۱۱۲
- پرورش عادت‌های کلیدی ۱۱۴
- مهم‌ترین راه رسیدن به موفقیت ۱۱۶
- یافتن نیروی چرایتان ۱۱۶
- پنج نفر اصلی زندگی‌تان چه کسانی اند؟ ۱۱۸
- شجاعت یعنی باوجود ترس، اقدام کردن ۱۱۹
- فقط ادامه بده! ۱۲۱
- درس‌هایی برای آموختن ۱۲۲
- برنامه‌ریزی کنید ۱۲۳
- عادت کنید که همیشه موفق باشید ۱۲۴

مقدمه

این کتاب برای افرادی نوشته شده که در زندگی شان به موفقیت قابل توجهی نرسیده‌اند. اگر شما جزء این دسته نیستید، این کتاب را اشتباه خریده‌اید! این کتاب منحصرًا برای افرادی است که می‌خواهند یک زندگی جهت‌دار، پرشور و نتیجه محور را تجربه کنند تا به سطوح بالاتری از موفقیت دست یابند. اگر شما جزء این گروه هستید، خواندن این کتاب می‌تواند اولین قدم برای شروع پیشرفت‌های بزرگ در زندگی‌تان باشد.

زندگی من هم مثل خیلی از شما از سطح خیلی متوسط و دریکی از محله‌های سطح متوسط تهران شروع شد. در مقطع راهنمایی که تحصیل می‌کردم هدفم این بود که مهندس ساختمان شوم. بنابراین به هنرستان فنی رفتم و پس از گرفتن دیپلم در رشته ساختمان وارد دانشگاه شدم. معمولاً دو الی سه روز در هفته به دانشگاه می‌رفتم. غرورم اجازه نمی‌داد از پدرم پول بگیرم، از این رو سه روز دیگر هفته را در یک شرکت ساختمانی کار می‌کردم.

پس از اتمام دانشگاه، به‌عنوان کارمند در همان شرکت ساختمانی مشغول به کار شدم. به لطف خدا طی چند سال پیشرفت قابل توجهی کردم و توانستم کسب‌وکار مستقلی راه‌اندازی کنم. در اغلب ماه‌ها درآمد قابل توجهی داشتم. تا اینکه طی اتفاقاتی که برایم پیش آمد، کل کسب‌وکارم را از دست دادم. از نظر مالی در شرایط بدی قرار گرفتم. در یکی از این همین روزها با کتاب «قانون توانگری» نوشته کاترین پاندر آشنا شدم. هر فصل کتاب را که می‌خواندم بیشتر به اشتباهاتم پی می‌بردم و مهم‌تر اینکه، یاد می‌گرفتم چگونه باید در مسیر موفقیت قرار بگیرم. هرروز به خواندن کتاب‌های روانشناسی در زمینه «موفقیت و پیشرفت شخصی» بیشتر علاقه‌مند می‌شدم. تقریباً طی یک هفته، خواندن یک کتاب را تمام می‌کردم. یکی از رازهایی که فهمیدم این بود: «موفقیت فرآیندی دائمی است که نیاز به حراست دارد. بزرگ‌ترین علت شکست افرادی که به موفقیت می‌رسند این است؛ بعد از رسیدن به موفقیت، کار را تمام‌شده می‌پندارند. به‌مرورزمان از انجام

کارهایی که در ابتدا باعث موفقیتشان شده بود دست می‌کشند». اگر خیلی هنرمند باشند درجا می‌زنند و گرنه مثل من شکست می‌خورند. اما راه‌حل این مشکل چیست؟

۱. دائما در حال یادگیری باشیم.
 ۲. هرروز آگاهی و دانش خود را در زمینه هدف انتخابی‌مان گسترش دهیم.
 ۳. تمام مهارت‌های لازم را بیاموزیم.
 ۴. سپس آموخته‌هایمان را با مداومت و پشتکار اجرا کنیم.
- همچنان که به یادگیری ادامه می‌دادم. هرگاه فرصت می‌شد، در سمینارها یا دوره‌های آموزشی «موفقیت» شرکت می‌کردم. ازجمله تاثیرگذارترین آن‌ها می‌توانم به کارگاه‌های استاد محمود معظمی اشاره کنم. هرقدر جلوتر می‌رفتم بیشتر احساس می‌کردم که باید از اول شروع کنم. پس تصمیم گرفتم تا آموخته‌هایم را اجرائی کنم. شاید شما هم با من موافق باشید که راه‌اندازی یک کسب‌وکار یکی از ترسناک‌ترین کارهای دنیاست. مطمئنا راه‌حل غلبه بر هر ترسی، داشتن شجاعت است و شجاعت را می‌توان این‌گونه معنی کرد: «بترس، تمام جوانب را به‌خوبی بررسی و اقدام کن».
- کارم را مجددا شروع کردم. سخت بود اما شروع کردم. هم‌اکنون که این کتاب را می‌نویسم، به لطف خدا به موفقیت‌های خوبی رسیده‌ام. وقتی کتاب‌های موفقیت را می‌خوانم، علاقه بیشتری پیدا می‌کنم تا آموخته‌هایم را به دیگران بیاموزم. از خداوند سپاس‌گزارم که این فرصت را در اختیارم گذاشت.
- بی‌شک، بهره‌مند بودن از یک زندگی عالی و کامل حق طبیعی هر فردی است. هدف من از نوشتن این کتاب تقویت حس اعتمادبه‌نفس در خواننده است به‌طوری‌که بتواند اولویت‌ها و ارزش‌های واقعی زندگی‌اش را بشناسد و باپشتکار در مسیر دستیابی به آن‌ها گام بردارد. من مشتاقم به شما کمک کنم تا طرز تفکر درست را برگزینید. بیشتر به توانایی‌های وجودتان پی ببرید، آن‌ها را پرورش دهید

و به همان انسانی تبدیل شوید که به معنای واقعی لیاقتش را دارید. چرا مطمئن هستم به کارگیری این روش‌ها تغییرات روبه رشد و مثبتی در زندگی‌تان پدید می‌آورد؟

زیرا مطالب این کتاب، در واقع نکات کاربردی عنوان شده در مقالات، دوره‌های آموزشی و چندین کتاب پر فروش دنیا در زمینه موفقیت و بهبود فردی است. بیشتر این مطالب آزموده شده و برگرفته از دانش و تجربیات افراد موفق دنیاست. وجه تمایز این کتاب با کتاب‌های مشابه این است که این کتاب یک دستورالعمل کامل است. در واقع محتوای این کتاب، برای سرگرمی شما نوشته نشده! مطالب کتاب شامل نکات و کارهای عملی است که می‌توانید بیاموزید، با مداومت اجرا کنید و به موفقیت‌های بزرگ در هر گوشه از زندگی‌تان دست پیدا کنید. همچنین در هر بخش کتاب، داستان‌ها و نقل قول از افراد بزرگ دنیا را آورده‌ام تا در موقع خواندن، ذهنتان ارتباط عمیق‌تری با موضوع برقرار کند. عناوین را طوری انتخاب کرده‌ام که به واسطه تصویرسازی‌شان با واژه‌ها، در ذهنتان بماند. به عبارت بهتر به ذهنتان بچسبید. همچنین مطالب مهم را جهت یادآوری در آخر فصل تکرار کرده‌ام.

موضوع فصل اول اهمیت نوشتن لوحه‌های طلا (اهداف) است. لوحه‌هایی که مانند قطب‌نما به شما کمک می‌کنند تا مسیر درست موفقیت را بیابید، در آن قرار بگیرید و با پشتکار به پیش بروید. توصیه می‌کنم این فصل را چندین بار بخوانید. کارهای عملی و تمرینات را به دقت انجام دهید.

چطور یک نوظافتچی ساده توانست جراحی ماهر شود؟ بزرگ‌ترین راز نوابغ تاریخ چیست؟ حقیقت ناب زندگی چیست؟ پیشنهاد می‌کنم فصل دوم را با تفکر و تعمق بیشتری بخوانید. حتما برای خود «دفترچه خوشبختی» را تهیه کنید. در فصل سوم در مورد اهمیت عدد ۹۶۰ در مسیر رسیدن به موفقیت با شما سخن می‌گویم.

درواقع اهمیت این موضوع فرق میان افراد فوق موفق و افراد شکست خورده را به خوبی نمایان می‌کند. زمان منبعی ضروری و غیرقابل جایگزین برای رسیدن به هر هدفی است. در ادامه فصل یاد می‌گیرید که باید ارزش‌هایتان را مشخص کنید و فقط روی آن‌ها کار کنید. به خاطر بسپارید، از زمانتان مانند یک گنج بزرگ محافظت کنید.

در فصل چهارم کتاب، به بررسی توانایی و تولیدات ذهن می‌پردازم. هرروز هزاران فکر به ذهن ما خطور می‌کنند. افکار ما مسبب به وجود آمدن اعمال ما هستند. اعمال ما منجر به نتایجی می‌شوند که در زندگی با آن‌ها روبرو هستیم. اگر به همان طرز تفکر قبلی‌مان ادامه دهیم، بی‌شک به همین دستاوردهای امروزمان می‌رسیم. بهترین شیوه برای تغییر افکار، تمرکز بر افکار مثبت، پرورش و حراست از آن‌هاست.

موضوع فصل آخر «عادت» است. همه ما مخلوقات هستیم که بر طبق عادت‌هایمان زندگی می‌کنیم به قول استفان کاوی؛ «پیروزی هم مانند شکست یک عادت است و موفقیت پایدار زمانی حاصل می‌شود که رشته‌ای از الگوهای اساسی و کامل را بی‌وقفه به کارگیریم». انتخاب‌های کوچک روزانه عادت‌های بزرگ زندگی را به وجود می‌آورند.

خواندن این کتاب چقدر طول می‌کشد؟

چنانچه روزی یک ساعت وقت به مطالعه این کتاب اختصاص دهید، می‌توانید در حدود ۱۰ روز خواندن کتاب را به اتمام برسانید. زیر مطالب مهم آن خط بکشید و هر مطلب مکمل مهمی که به ذهنتان رسید را حاشیه‌نویسی کنید. درعین حال توصیه می‌کنم برای انجام کارهای عملی هر فصل، زمان بیشتری اختصاص دهید. درواقع تا زمانی که کارهای عملی فصل قبل را انجام ن داده‌اید، به سراغ فصل بعد نروید. همه ما می‌توانیم تصمیم بگیریم که به انتخاب و سلیقه خودمان زندگی کنیم و خبر خوب این است که هنوز وقت این کار را داریم. پس بیایید تا باهم شروع کنیم.

فصل اول

لوحه‌های طلا

فصل اول- پنج راز میخکوب کردن موفقیت

حالت اول: فرض کنید از شما خواسته شده برای اولین بار در پشت سبد بسکتبال بایستید و توپ را به داخل سبد بیندازید. به تنهایی وارد زمین بسکتبال می شوید، سالن نیمه تاریک است و شما به سختی می توانید سبد را ببینید. همچنین از شما خواسته می شود که در فاصله تقریباً زیادی از سبد بایستید. در عین حال بی نهایت توپ برای پرتاب در اختیارتان گذاشته می شود. فراموش نکنید، هیچ تجربه ای از بازی بسکتبال ندارید. با وجود تمام این شرایط، شروع به پرتاب توپ ها می کنید پس از چندین پرتاب هیچ توپی وارد سبد نمی شود اما همچنان ادامه می دهید. بعد از پرتاب های بیشتر احساس می کنید کمی در کارتان بهتر شده اید. توپ ها یکی پس از دیگری به سبد نزدیک تر می شوند.

نکته اینجاست همین طور که به پرتاب ها ادامه می دهید، حتی اگر با بسکتبال آشنا نباشید، حتی اگر از یک خانواده ثروتمندی نباشید یا هیچ مدرک تحصیلی نداشته باشید، زیاد طول نمی کشد که توپ را وارد سبد می کنید. به همین سادگی! در واقع هر بار که توپ را پرتاب می کنید، توپ از دفعه قبل بهتر و به هدف نزدیک تر می شود. به این موضوع (مکانیسم خود اصلاح گر دیسایبرنتیک) می گویند.

در واقع مغزتان هر دفعه که چیزی را مورد آزمایش قرار می دهد کمی در آن بهتر می شود و با تکرار و مداومت، هوشمندانه تر رفتار می کند. بنابراین با تمرین مدام (حتی در شرایط سخت) راه صحیح پرتاب به داخل سبد را پیدا می کند و در آخر موفق می شود.

حالت دوم: فرض می کنیم شما یک بسکتبالیست حرفه ای هستید با تمرین و استفاده از یک مربی، مهارت ها و تخصص کافی را کسب کرده اید. هوشیار، سرزنده و دارای آمادگی جسمانی بالایی هستید و نکته مهم اینکه؛ تمام سالن به طور کامل روشن است. در فاصله تقریباً زیادی از سبد قرار می گیرید. این بار چقدر طول

فصل اول- پنج راز میخکوب کردن موفقیت

می‌کشد تا توپ را وارد سبد کنید؟ بدیهی است که خیلی سریع‌تر از دفعه قبل. حرف من این است: «شما می‌توانید سرعت به هدف زدنتان را خیلی بالا ببرید». در حالت اول شاید چند ماه طول بکشد تا بتوانید توپ را داخل سبد بیندازید. اگر هدف برایتان واضح و روشن باشد. مدام در حال به‌روزرسانی اطلاعات و مهارت‌هایتان باشید، بیاموزید و آموخته‌هایتان را به کار ببندید و مرتب تمرین کنید، در مدت‌زمان کمتری نسبت به حالت اول توپ را وارد سبد می‌کنید. اگر از من بپرسید راز پیروزی افراد موفق چیست؟ پاسخ من این است؛ مطمئنم کل افراد موفق دنیا همین‌گونه در مورد اهدافشان رفتار می‌کنند. در واقع هدف برای آن‌ها واضح و روشن است. در مسیر دستیابی به هدفشان، می‌آموزند، آموخته‌هایشان را اجرا می‌کنند. با پشتکار ادامه می‌دهند تا موفقیت را به آغوش بکشند.

- نکته:

- درک عمیق و به کار بستن این موضوع یعنی رسیدن به هدف. به همین سادگی!
- به خاطر بسپارید: مغزتان هر دفعه که چیزی را مورد آزمایش قرار می‌دهد کمی در آن بهتر می‌شود و با تکرار و مداومت، هوشمندانه‌تر رفتار می‌کند. بنابراین با تمرین مدام (حتی در شرایط سخت) راه صحیح پرتاب به داخل سبد را پیدا می‌کند و در آخر موفق می‌شود.

فشنگ‌های بدون باروت

ادوین سی بارنز بسیار علاقه‌مند بود که هم پای تجاری مخترع بزرگ توماس ادیسون شود. روزی که ادوین از قطار ایستگاه ارینج واقع در ایالت نیوجرسی

فصل اول- پنج راز میخکوب کردن موفقیت

آمریکا پیاده شد بیشتر به یک ولگرد شبیه بود، اما افکاری بس بزرگ در سر داشت! یک‌راست روانه دفتر کار ادیسون شد و خواسته درونی‌اش را با او در میان گذاشت. ادیسون تحت تاثیر اشتیاق وافر این مرد جوان قرار گرفت و پیشنهاد کمک به او را پذیرفت. ادوین همیشه در رویاهایش خود را هم پای تجاری ادیسون دیده بود. پنج سال گذشت و حال زمان آن فرارسیده بود که تغییری بس شگرف در زندگی‌اش رخ دهد. ادیسون به‌تازگی یک ماشین اداری جدید ساخته بود موسوم به ماشین «دیکته ادیسون». فروشندگان اشتیاق چندانی به فروش این دستگاه از خود نشان نمی‌دادند و تصور می‌کردند که فروش آن کار ساده‌ای نیست. بارنز که دید فرصت خوبی در اختیارش قرار گرفته، پذیرفت که عهده‌دار توزیع دستگاه شود. ادیسون قراردادی مبنی بر توزیع و فروش دستگاهش در سرتاسر ایالت با وی منعقد کرد. بارنز در این کار بسیار موفق شد. او به ثروت هنگفتی دست پیدا کرد و سرانجام به آرزوی دیرینه‌اش یعنی برقراری شراکت کاری با توماس ادیسون رسید.

• نکته:

باید نسبت به هدف خود جاه‌طلب باشید وگرنه هیچ‌وقت به آن دست نمی‌یابید. باید یاد بگیرید که «هدف شما، مهم‌ترین کار زندگی شماست».

بی‌صبرانه و دیوانه‌وار نسبت به اهداف خود حس فوریت داشته باشید. اغلب ما نمی‌دانیم از چه شهامت قدرتمندی برخورداریم. حقیقت این است که همه ما تمام منابع لازم را برای دستیابی به اهدافمان در اختیار داریم. اما اگر اقدام نکنیم، در حقیقت اجازه نداده‌ایم که این منابع در خدمتمان قرار گیرند.

فصل اول- پنج راز میخکوب کردن موفقیت

ماهی گیر و ماهی تابه کوچک

طرح‌ها و نقشه‌های کوچک برای خود در نظر نگیرید زیرا سبب تحریک شما نمی‌شود. نقشه‌های بزرگ طرح‌ریزی کنید، هدف‌هایی بلند داشته باشید، توام با امید و کار سخت.

«دانیل برنهام، نویسنده»

ماهیگیری بود که هر بار ماهی بزرگی صید می‌کرد، آن را دوباره به رودخانه برمی‌گرداند و فقط ماهی‌های کوچک را نگه می‌داشت. فردی این رفتار غیرمعمول ماهی گیر را دید و از او پرسید: چرا چنین کاری می‌کنی؟ ماهیگیر جواب داد: چون «ماهی تابه کوچکی دارم».

به نظرم بیشتر مردم این کار را می‌کنند. آن هانمی‌خواهند ماهی‌تابه‌شان را بزرگ کنند یعنی نمی‌خواهند طرز فکر و باورشان را گسترش دهند.

• نکته:

این فایل فقط یک فصل از کتاب ۵ راز میخکوب کردن موفقیت است. چنانچه علاقمند به تهیه نسخه چاپی این کتاب هستید می‌توانید
۱. عدد ۱۰۰ را به سامانه پیامکی ۳۰۰۰۲۸۲۸۹۵۹۵۹۷ ارسال کنید.

۲. به آدرس زیر بروید: zendegienab.com/product/newbook

خطر بزرگ!

برای خیلی‌ها خطر بزرگ‌تر این نیست که هدفشان بیش‌ازحد بالاست و به آن نمی‌رسند، بلکه این است: «اهدافشان بیش‌ازحد کوچک است و به آن‌ها دست می‌یابند».

«میکل آنژ، پیکر تراش ایتالیایی»

حقیقت این است که بیشتر مردم به هدفی که توانایی رسیدن به آن را دارند حتی

فصل اول- پنج راز میخکوب کردن موفقیت

نزدیک هم نمی‌شوند. تمام انسان‌ها بیشتر از آنچه تصور می‌کنند توانا هستند. این واقعیتی بزرگ است که بیشتر مردم از آن غافل‌اند. دانشمندان بر این باورند که انسان‌ها حداکثر از ۱۵ درصد توانایی‌های درونی‌شان استفاده می‌کنند.

• نکته:

داشتن هدف سخت روشی ایده آل برای کمک به مردم در شناخت توانمندی‌های درونی‌شان است.

بعد از یادگیری فنون نوشتن اهداف شروع به این کار کردم، بعد از یک سال هیچ اتفاق چشم‌گیری در زندگی‌ام رخ نداد. به دنبال یک دلیل اساسی می‌گشتم تا اینکه کتابی خواندم که در آن نوشته بود: «تعیین اهداف کوچک، بزرگ‌ترین اشتباهی است که مردم مرتکب می‌شوند» فهمیدم که داشتن اهداف کوچک خلاقیت و تفکر آدمی را به‌طور کامل به راه نمی‌اندازد.

انگار تازه متولدشده بودم. به سراغ دفترچه اهدافم رفتم و نگاهی به اهدافم انداختم، دفترچه را پاره کردم و آن را دور انداختم. از آن روز اهداف بزرگ، قابل‌دسترس و واقع‌بینانه را برگزیدم و همیشه خودم را برای رشد و توسعه آن‌ها متعهد می‌دانم. فکر می‌کنم همین که در وجودمان نیاز به چنین رشدی را تشخیص دهیم جسارت و جرات زیادی می‌خواهد، چه برسد به گذر از مفاهیم و ذهنیت‌های قدیمی که در خودداریم و رسیدن به ذهنیتی بزرگ‌تر. من هرکسی را که در این مسیر باشد تشویق می‌کنم در هر مرحله‌ای که باشد.

فصل اول- پنج راز میخکوب کردن موفقیت

• نکته:

این فایل فقط یک فصل از کتاب ۵ راز میخکوب کردن موفقیت است. چنانچه علاقمند به تهیه نسخه چاپی این کتاب هستید می توانید

۱. عدد ۱۰۰ را به سامانه پیامکی ۳۰۰۰۲۸۲۸۹۵۹۵۹۷ ارسال کنید.

۲. به آدرس زیر بروید: zendegienab.com/product/newbook

اشتباه بزرگ، نداشتن هدف سخت

فقط اهداف سخت می تواند فعالانه شما را درگیر کند. وقتی هدفی دشوار برای خود تعیین می کنید، بهترین فرصت دستیابی به هدف را برای خود به وجود آورده اید. «مارک مورفی، نویسنده کتاب هدف های سخت»

اجازه دهید غول خفته درونتان بیرون بیاید و بازی کند. اجازه دهید کمی راحتی و آسایشتان به هم بخورد. اگر همه انواع مهارت ها، منابع یا توانایی های موجود در جهان را در اختیار داشتید چه کار می کردید؟ اجازه دهید تا افکارتان به جریان درآید. به هیچ وجه درباره توانایی هایتان و یا شکست هایتان برای داشتن یا دست یافتن به هر آنچه در ذهنتان تصور می کنید، پیش داوری نکنید. در هر جنبه از زندگی تان بزرگ ترین و شجاعانه ترین هدف خود را بنویسید هدف سخت و بزرگ همه تمرکز شما را به خود جلب می کند و شما را در تلاش برای دستیابی مصمم تر می کند.

مارک مورفی معتقد است: «تا آنجا که ممکن است هدف خود را دشوار کنید و اهدافی تعیین کنید که برای رفاه دائمی شما واقعا حیاتی است. اهداف بلندپروازانه، فعالانه شما را درگیر کرده و بر ذهن تسلط می یابند.»

• نکته:

فصل اول- پنج راز میخکوب کردن موفقیت

این فایل فقط یک فصل از کتاب ۵ راز میخکوب کردن موفقیت است. چنانچه علاقمند به تهیه نسخه چاپی این کتاب هستید می توانید

۱. عدد ۱۰۰ را به سامانه پیامکی ۳۰۰۰۲۸۲۸۹۵۹۵۹۷ ارسال کنید.

۲. به آدرس زیر بروید: zendegienab.com/product/newbook

• به خاطر بسپارید:

۱- زمانی می‌توانیم به اهداف بزرگ زندگی‌مان برسیم که اهدافی سالیانه را برای خود تعریف کرده باشیم.

۲- زمانی می‌توانیم به اهداف سالیانه خود برسیم که به اهداف ماهانه خودمان رسیده باشیم.

• نکته:

وقتی که اهداف بزرگ زندگی‌مان محقق می‌شوند به این معنی است که اهداف کوچک خودبه‌خود برآورده شده‌اند.

موتور محرک موفقیت

انگیزه باعث می‌شود، قدم اول را بردارید. عادت باعث می‌شود، به حرکت خود ادامه دهید.

«جیم ران نویسنده کتاب دوازده ستون موفقیت»

انگیزه قوی‌ترین نیروی محرکی است که ما را در مسیر موفقیت روبه‌جلو می‌برد و پررنگ‌ترین عامل برای پیشرفت و موفقیت ما به حساب می‌آید. همچنین به‌مانند شور و اشتیاقی است که ابتدا احساس و سپس عمل انسان را ترغیب به حرکت می‌کند. انگیزه می‌تواند به‌مانند ابزاری قدرتمند انسان را مجاب و متقاعد کند تا اهدافش را دنبال کند و در یک‌کلام انگیزه و اشتیاق، نیرویی است که

فصل اول- پنج راز میخکوب کردن موفقیت

می‌تواند باعث دگرگونی‌های عظیم در زندگی‌مان شود.

• نکته:

انگیزه شما ارتباط مستقیم با مطالب ورودی به مغزتان خصوصا در اولین ساعات روز دارد پس در ابتدای روز حداقل نیم ساعت به مطالعه مطالب موفقیت و کتاب‌های الهام‌بخش بپردازید.

دوختن زمین و آسمان به هم!

هرگز هیچ چیز بزرگی بدون اشتیاق به دست نیامده است.
«رالف والدوامرسون، نویسنده»

علاقه احساسی قوی و نیرومند است. در زبان یونانی به معنای الهام گرفتن از یکی از خدایگان است. اشتیاق وقتی است که شما برای چیزی هیجان زیادی دارید. آیا دیده‌اید افرادی را که در زندگی‌شان وقتی عاشق موضوعی هستند، چطور روز و شب در پی دستیابی به آن تلاش می‌کنند؟ با چه انرژی و اشتیاقی کار می‌کنند؟ انگار زمان برایشان بی‌معناست، انگار شب و روز برایشان فرقی ندارد. اپرا وینفری، ثروتمندترین آفریقایی- آمریکایی تبار است که در قرن بیستم شناخته شده. او بی‌شک الگوی بزرگی برای همه مردم است. به گفته مقالات بسیاری در مجلات مختلف، او تاثیرگذارترین زن دنیا است و این موضوع چیز کمی نیست. او کودکی سختی داشته و توانسته است بر تمام مشکلات غلبه کند اینجا هم می‌توانید بذر عشق او را در کودکی‌اش مشاهده کنید. مادر بزرگش می‌گفت: «هیچ تعجب نمی‌کنم که او کار در رسانه را انتخاب کرد». از وقتی دهان به حرف زدن گشود روی صحنه بود. با عروسک‌هایش مصاحبه می‌کرد،

فصل اول- پنج راز میخکوب کردن موفقیت

با کلاغ روی پرچین مصاحبه می‌کرد. یعنی از همان کودکی تمرین می‌کرد که چگونه جلوی جمع سخنرانی کند. او می‌تواند الگوی بزرگی برای ما باشد. قطعاً او استعدادهای خدادادی و علایقش را دنبال کرده و همه در برنامه‌ی تلویزیونی‌اش دیده‌اند که چه شور و شوق متفاوتی دارد. او ثابت کرده است که می‌توانید کاری را بکنید که عاشقش هستید. می‌توانید بی‌نهایت پول در آورید و می‌توانید در دنیا کارهای خیر بی‌شماری انجام دهید.

- به خاطر بسپارید: اشتیاق اغلب با خود، ترس هم به همراه دارد. اگر در کاری که انجام می‌دهید، ترستان آمیخته با هیجان است تردید ندارم که این همان هدفی است که باید به آن بچسبید.

- نکته:

انسان می‌تواند ریشه علایقش را در کودکی جستجو کند در دوران کودکی و بلوغ علایق آدمی شکل می‌گیرند.

چرا مردم کارهایی را که دوست دارند انجام نمی‌دهند؟

آیا همه می‌توانند به اهدافشان برسند یا حتی از آن فراتر روند؟ بله می‌توانند. آیا همه به اهدافشان می‌رسند یا از آن فراتر می‌روند؟ خیر چه چیز باعث می‌شود، موفقیت فردی از فرد دیگر بیشتر شود؟ در زندگی چرا یک نفر ثروتمند و است و دیگری فقیر؟ چرا یکی در ترس و اضطراب به سر می‌برد و دیگری سرشار از اعتمادبه‌نفس است؟ چرا یک نفر در کار و تمام زندگی‌اش نابغه‌ای مثال‌زدنی است و دیگری فردی عادی با کلی مشکلات؟ دکتر آن رونان «محقق و مدرس بهبود فردی» توضیح می‌دهد: «باید به درون خود بروید و مدتی را در سکوت محض آنجا بگذرانید».

فصل اول- پنج راز میخکوب کردن موفقیت

می‌دانم که در دنیای پرهیاهوی امروز اغلب مردم به چنین کاری عادت ندارند، اما لازم است که این کار را بکنید. در آن سکوت به این بیاندیشید که دوست دارید برای موفقیت خود، دست به چه کاری بزنید؟ در اوقات فراغت خود چه کار کنید و سوال مهم‌تر؛ در کودکی دوست داشتید (وقتی بزرگ شدید) چه کار کنید؟ چه کاری بود که واقعا به انجام آن افتخار می‌کردید؟

خانم رونان ادامه می‌دهد، وقتی به این چیزها فکر می‌کنید، کم‌کم یک سری موضوعات مهم برایتان روشن می‌شود و آنگاه است که درمیابید چه کاری را واقعا دوست دارید. پس از خود پرسید چه می‌خواهید تا شور و شوق لازم خودبه‌خود در شما پیدا شود. سپس برای قرار گرفتن در مسیر دستیابی به آن برنامه‌ریزی کنید.

هیچ‌وقت برای دنبال کردن هدفت پیر نیستی!

دیانا نایاد، شناگر آمریکایی، اولین شناگری بود که از کوبا تا ایالت جنوبی فلوریدای آمریکا را بدون محفظه ضد کوسه شنا کرد. خانم دیانا نایاد در شصت و چهارسالگی فاصله یک صد و هفتاد و هفت کیلومتری از «همینگوی مارینا» در هاوانا تا «کی وست» فلوریدا را طی پنجاه و سه ساعت شنا پیمود. خانم نایاد به کسانی که به استقبالش رفته بودند گفت:

اول: هرگز تسلیم نشوید.

دوم: هیچ‌وقت برای دنبال کردن اهدافتان زیادی پیر نیستید.

دیانا نایاد، در طی مسیر شنا مجبور بود برای حفاظت خود از گزند عروس‌های دریایی سمی با مایوی سرتاسری، ماسک، دستکش و کفش‌های مخصوص شنا کند. او همچنین کرم مخصوصی را برای دور نگاه‌داشتن این جانوران دریایی به صورتش مالید اما طی شنا، بخشی از ماسک او موجب پارگی دردهانش شده بود. این پنجمین تلاش خانم نایاد برای شنا از هاوانا تا کی وست است. او قبلا در

فصل اول- پنج راز میخکوب کردن موفقیت

سال‌های ۱۹۷۸، ۲۰۱۱ و ۲۰۱۲ سعی کرده بود این مسیر را شنا کند. او این کار را رویای زندگی‌اش می‌دانست.

همه تخم مرغ‌هایت را در یک سبد بگذار!

دکتر آلبرت و دکتر شارلوت بوهلر از موسسه روانشناسی «ونیا» طی تحقیقاتی که روی دویست زن و مرد موفق و مشهور داشتند به این نتیجه رسیدند که در زندگی همه این افراد موفق، تمرکز بر یک هدف کاملاً مشخص باعث موفقیتشان بوده. همه ما با کارکرد ذره‌بین آشنایی داریم.

در روز آفتابی هنگامی که نور ذره‌بین را بر روی تکه کاغذی متمرکز می‌کنید، کاغذ آتش می‌گیرد. این آتش حاصل تمرکز است اگر نور را متمرکز نکنید هیچ آتشی درست نمی‌شود. تمرکز به معنی معطوف کردن توجه آدمی است. این امر کاملاً بدیهی است که بر هر چیزی متمرکز شوید آن را به‌سوی زندگی خود می‌کشانید و تجربه‌اش می‌کنید. یکی از مهم‌ترین و کارآمدترین شیوه‌ها، تمرکز بر روی بزرگ‌ترین هدف است. چراکه این کار ذهن را بر یک تفکر ثابت می‌کند و آن را در مرکز توجه قرار می‌دهد. یکی از موضوعاتی که همیشه از آن دفاع می‌کنم و هم در کتاب هم در فیلم آموزشی تاکید کردم این است که:

«کلید موفقیت شما در پی‌ریزی یک هدف مشخص و بزرگ است. شما باید هدفی را دنبال کنید که بیشترین علاقه را به آن دارید و روز و شب در فکر آن هستید».