

روز برای افزایش

۴۲



فاطمه حمیدی

تابستان ۹۴

مقدمه :

همه ی انسان های موفق در زندگی برنامه و هدف دارند و از تمام توان خود برای رسیدن به اهدافشان کمک می گیرند. آن ها نسبت به بقیه تلاش بیشتری دارند و کارهای بیشتری را نسبت به سایرین انجام می دهند .

آن ها برای زمان خود ارزش قائلند و اجازه نمی دهند دنیای مجازی بر برنامه و موفقیت آن ها تاثیر منفی بگذارد.

افراد موفق لزوما هدفمند می باشند و هرگز دست از تلاش بر نمی دارند.

آن ها مسولیت کارهایشان را برعهده می گیرند و به وظایفشان عمل می کنند.

در این جا سعی داریم تا شما را با ۵۰ روش مفید و موثر برای افزایش موفقیت شخصی شما آشنا کنیم. با خواندن این کتاب شما قطعاً تغییری در زندگی خود احساس خواهید کرد و کارایی شما و استفاده از زمانتان بالا خواهد رفت.

مباحث به طور کلی شامل:

۱. نگاهی جدید به زندگی

۲. هدفگذاری شخصی

۳. برنامه ریزی

۴. شروع انجام برنامه ریزی

۵. نکات پایانی

۱. زندگی جدید خود را بسازید

زمان شما اهمیت بسیار دارد و شما نباید زمانتان را با کار های بیهوده مانند قرار های بی نتیجه ، غیبت کردن ، وب گردی های بیهوده ، چت و ... پر کنید . کارایی شما و نزدیکی شما به اهدافتان به دنبال ترک کار های غلطی به دست می آید که تا به امروز انجام داده اید .

سال های سال را به خاطر شغلی که دوستش ندارید تلف نکنید . این را بدانید که هرکس را در زندگی رسالتی است و به خاطر هدفی معین است که روی کره زمین زندگی می کند . اگر از زندگی خود لذت نمی برید یا راضی نیستید سعی کنید خودتان و زندگیتان را تغییر دهید تا اینکه سخت تر کار کنید یا تغییرات سطحی انجام دهید . همیشه بدانید که مشکل از کجاست .

۲. بدانید که از زندگی چه می خواهید

بدانید که از زندگی چه می خواهید و دوست دارید چه کاره شوید . این راز شغل موفق و رضایت بخش است . وقتی این کار را انجام دهید نیرو هایی جدید و قدرتمند در خود کشف می کنید که شما را به سمت اهدافتان هل می دهد .

۳. پول ، زمان ، ترس

اجازه ندهید نداشتن پول کافی یا ترس از شکست شما را از موفقیت باز دارد . تصور کنید که چه کار هایی می توانستید انجام دهید اگر پول ، زمان و ترس موانع پیش روی شما نبودند ! چه کاری را انجام می دادید اگر مطمئن بودید که هرگز شکست نمی خورید ؟ اگر شما ثروتمند ترین فرد دنیا بودید آن وقت چه کاری را بدون دریافت هیچ گونه پولی انجام می دادید ؟

۴. تمرکز بر روی باید ها

بر روی آن چه برای موفقیتتان لازم است تمرکز کنید. ممکن است زمان ، درس ، تلاش بیشتر یا هر چیزی باشد. چه قدر شباهت میان کارهایی که انجام می دهید و کارهایی که برای موفقیتتان لازم است وجود دارد؟

آیا زمان خود را روی کارها و روابطی می گذارید که بعدا هیچ سودی برایتان ندارد؟

زمانی که شما کارهایی را در مسیر درست انجام می دهید که شما را به هدف نهاییتان نزدیک می کند علاوه بر احساس خوشایند درونیتان ، کارایی خود را بالا برده و زود تر به نتیجه خواهید رسید!

۵. موانع کدامند؟

موانع سر راهتان را بشناسید و اجازه ندهید که میان اهدافتان و تلاشتان فاصله بیافکند. چه چیز هایی در زندگی شخصی و کاری شما وجود دارد که شما را از هدفتان پرت می کند؟ هم اکنون کدام مهره ی موفقیت را ندارید؟

۶. ده تای اول

همین الان لیستی از ده قدمی که باید با آن ها پله های موفقیتان را بسازید و با آن کار ها موانع و مسائلتان را حل کنید ، تهیه کنید. این لیست پاسخ به سوال قسمت قبل : " چه چیز هایی در زندگی شخصی و کاری شما وجود دارد که شما را از هدفتان پرت می کند؟ " می باشد و باید به شما بگوید که چه کنید تا موانع را از سر راه بردارید. به عنوان مثال : استخدام مربی خصوصی ، ترک سیگار ، عادات غذایی بهتر مانند سبزی خواری ، کمتر عصبانی شدن ، قرار های هفتگی با نامزدتان ، یادگیری زبان های خارجه ، ورزش ، مطالعه ی کتاب های مفید و مرتبط ، کمتر تلویزیون تماشا کردن ، رفتن به کلاس های مختلف ، قرض های خود را پرداخت کردن ، کاهش وزن ، تنظیم ساعات خواب و بیداری ، خرید خانه ، انجام کارهای انسان دوستانه و خیر ، بیشتر خندیدن ، به تعهدات خود عمل کردن و پرهیز از بدقولی ، بیشتر گوش دادن و کمتر حرف زدن و ...

۷.۷. ده تایی اول

الان لیستی از ده کاری که باید آن ها را انجام میداده اید و پشت گوش می انداخته اید تهیه کنید. فقط لیست کافی نیست، همین الان انجامشان دهید!

به عنوان مثال :

قرار های قبلی ، مسافرت ، دیدن خانواده ، برنامه ریزی شخصی ، تشکر از افراد ، پرداخت وام یا بدهی ، وقت گذاشتن با فرزندان ، تمیز کردن اتاق یا میزکارتان و ...

۸. نقش خود را به عنوان "من جدید" انجام دهید .

قبل از اینکه بتوانید مراقب دیگران باشید یا در زندگی دیگران اثر بگذارید باید خودتان این کار را بکنید . من جدید که شوید کارایی خود را افزایش داده و به فردی موثر و به درد بخور تبدیل خواهید شد . من جدید دارای چهار بعد جسمی ، اجتماعی ، ذهنی و معنوی می باشد.

- جسمی : شما باید به بدن خود ، به وزن خود و مواردی از این دست توجه کنید . وزن مناسب ، ورزش ، عادات غذایی سالم ، خواب کافی و عمیق و آرامش فیزیکی مواردی هستند که باید رعایت کنید .
- اجتماعی : شامل روابط عاشقانه و دوستانه ، ارتباط با دیگران ، کار های داوطلبانه ، کمک به دیگران و ... می باشد .
- ذهنی : بیاموزید ، کتاب بخوانید ، سوال بپرسید ، در همایش ها و سمینار ها شرکت کنید ، از موزه ها و کتابخانه ها دیدن کنید ، پازل یا جدول حل کنید .
- معنوی : شما باید برای خود هدفی تعیین کنید . باید به دنبال معنی برای زندگی خود بگردید . به طبیعت بروید . گاهی اوقات را فقط به خود اختصاص دهید تا خود را بازیابید . گاهی اوقات فقط به صدای روح خود گوش کنید و از او پیروی کنید . و در مجموع کارهایی را انجام دهید که موجب رضایت شما می شود .

۹. نقش ها و مسولیت های انجام دادنی

واقعا الان شما در جایگاهی که هستید چه مسولیت هایی دارید ؟ آن ها را به خوبی انجام می دهید؟ در جایگاه خواهر/ برادر ، زن/ شوهر ، پدر/ مادر ، دختر/ پسر ، دوست ، همکار و ... چه کارهایی باید انجام دهید ؟ هفت نقش را برگزینید و به آن ها بیشتر بپردازید .

۱۰. مهم ها

در هر کدام از هفت نقش شما چه کسانی برای شما مهم هستند؟ مراقب روابطمان با مهم های زندگیمان باشیم. این روابط همه چیز هستند !

۱۱. مهم ترین

چه کسی هست که شما مهم ترین رابطه را با او دارید؟ از او چه انتظاراتی دارید؟ یا او از شما چه انتظاراتی دارد؟ به خاطر چه چیزی شما از او متشکر هستید یا می خواهید که متشکر باشد؟ انجامش دهید.

۱۲. پی ام اس

پی ام اس مخفف personal mission statement می باشد. که کمی با هدف شخصی خودتان تفاوت دارد. اما به شما در مدیریت هزینه و زمان و انرژی‌تان کمک می کند. و شما را از سردرگمی خارج می کند. پی ام اس در واقع مشخص می کند که رسالت و مأموریت شما در هر بعد زندگی‌تان کدام است. به عنوان مثال پی ام اس من در روابطم این است که با مردم به خوبی و نرمی رفتار کنم، منطقی باشم و آن‌ها را درک کنم. پی ام اس شما دقیقاً مشخص می کند که شما چطور آدمی هستید و چطور آدمی می خواهید باشید.

پی ام اس شما می تواند به اندازه ی یک جمله کوتاه یا به اندازه ی یک کتاب، بلند باشد.

۱۳. تعادل

زندگی‌تان را در تعادل نگه دارید. این تعادل به دنبال آگاهی از نقش‌ها، وظایف و اهداف‌تان می آید. سعی کنید برای هر بعد از زندگی‌تان وقت و انرژی کافی بگذارید.

۱۴. به زندگی خود معنی بدهید

به زندگی خود هدف و جهت و معنی بدهید. اگر تمام آنچه که گفته شد را انجام دهید، پی ام اس‌ها خود به خود سر و کله شان پیدا می شود. سعی کنید آن‌ها را رد زندگی روزمره ی خود وارد کنید و سعی کنید آن‌ها را انجام دهید.

۱۵. قصه ی زندگی من

بنشینید و داستان زندگی‌تان، این که چه می خواهید؟ آینده به چه صورتی خواهد بود؟ شغل من، کار من، خانواده ی من و.. چگونه خواهد بود؟ را بنویسد.

۱۶. هدف

می دانید که بدون هدف چه خواهد شد؟ کفایت به زندگی افراد بی هدف ، گاهی حتی گذشته ی خودمان نگاهی بیاندازیم. احتمالاً همه ی ما روزی بی هدف بودن و روند هرچه پیش آید خوش آید را تجربه کرده ایم. و می دانیم که بی هدفی سرانجامی به جز نابودی ندارد. اهدافتان را بنویسید و مدام به آن ها سر بزنید . اهدافتان را در خودتان زنده نگه دارید و به هیچ کس و هیچ چیز اجازه ندهید که آن ها را از شما بگیرند.

۱۷. اهدافتان را بنویسید

نوشتن اهداف مزیت هایی به همراه دارد. به عنوان مثال اگر اهدافتان را روی کاغذ بیاورید خواهید دید که دقیق تر ، واضح تر و ملموس تر خواهند شد. علاوه بر آن چیزی که جلوی چشم باشد شانس بیشتری برای انجام شدن دارد!

۱۸. بلند مدت ها

اهداف بلند مدت خود را مشخص کرده و آن را به قطعات کوچک تری تقسیم کنید.

اهداف باید چه ویژگی هایی داشته باشند ؟

- خاص بودن
- قابل درک و انجام
- واقعی
- مدت دار باشند. یعنی در مدت زمان خاصی به دستشان آورید.
- بزرگ باشد. هدف بزرگی هدفی است که کمی بترساندتان و یک دنیا خوشحالتان کند.

برای مثال اگر یکی از اهداف شما این است که یک کتاب درباره ی حرفه ی خود بنویسد ، باید اطلاعات خود را کامل کرده ، یاد بگیرید که چگونه کتاب بنویسید ، با یک ناشر تماس بگیرید و ...

۱۹. برنامه روزانه یا هفتگی ؟

برنامه اگر روزانه باشد ممکن است با یک کار ناخواسته به هم بریزد و برنامه ی کل آن روز را تحت تاثیر قرار دهد. بنابراین برنامه باید هفتگی باشد. برای برنامه ریزی هفتگی یک روز را مشخص کنید مثلا جمعه ها، و سر رسید یا تقویمتان را هم جلوی رویتان بگذارید. کار های خیلی بزرگ و سنگین را علامت بزنید در این صورت قطعا برای آن ها وقت خواهید داشت .
از مسوولیت های هفت نقش خود ، کارهایی را که باید در هفته انجام دهید روی کاغذ بیاورید و سپس برای آن ها زمان تعیین کنید. دقت کنید که برنامه هفتگی منعطف است . یعنی ممکن است شما امروز به انجام کاری نرسید اما فردا آن را انجام دهید. کار های آن هفته را در روز ها بشکنید . و سپس کار های هر روز را اولویت بندی کنید و تمام تلاشتان را بکنید که آن ها را انجام دهید!

پیشنهاد می کنم برای برنامه ریزی هایتان یک سر رسید تهیه کنید. کار هایتان را بنویسید تا شانس بیشتری برای انجام شدن داشته باشند!

۲۰. اسیر برنامه خود نباشید!

همان گونه که قبلا گفته شد، این برنامه منقطع است. برنامه برای آن است که شما را در مسیر درست قرار دهد. هرچند که بهتر آن است که تمام برنامه را انجام دهید اما گاهی ناگزیرید که از برخی بخش های کم اهمیت تر بگذرید. یادتان باشد که برنامه برای خلاصی شما از ترس و اضطراب و استرس است پس اجازه ندهید که انجم ندادن یک امر در شما تبدیل به یک احساس بد، عذاب یا اضطراب شود.

۲۱. هر روز غنیمت است

وقت طلاست! هر روز شانس زندگی شما و دیگران است. این که یک نفر موفق می شود به استفاده ی او از هر روزش بر می گردد. روز ها بر نمی گردند. آن ها را کار های ثمر بخش پر کنید و هر روز را زندگی کنید. شاید دیگر هیچ وقت این فرصت به شما داده نشود.

در کتابی خواندم: " فرض کنید بانکی دارید که در آن هر روز صبح ۸۶۴۰۰ دلار به حساب شما واریز می شود و تا آخر شب فرصت دارید تا همه پولها را خرج کنید چون آخر وقت حساب خود به خود خالی می شود! در این وقت شما چه خواهید کرد؟! البته که سعی میکنید تا آخرین دلار آن را خرج کنید! هر کدام از ما یک چنین بانکی داریم، بانک زمان. هر روز صبح در بانک زمان شما ۸۶۴۰۰ ثانیه اعتبار ریخته می شود و آخر شب این اعتبار به پایان می رسد. هیچ برگشتی نیست و هیچ مقداری از این زمان به فردا اضافه نمی شود. اینک تصمیم با شماست!"

۲۲. احترام به خودم!

حس احترام به نفس را در خود تقویت کنید و آن را با انجام قول هایی که به خود می دهید تقویت کنید. خوش قولی یکی از ویژگی های افراد موفق است و دلیل آن علاوه بر احترام به نفسشان، برنامه ریزیشان است. آن ها می دانند که چه موقع چه کاری را انجام دهند. پس برنامه ی خود را جدی بگیرید. وقتی که میگویید این کار را انجام میدهم، انجامش دهید. یادتان باشد این شمايید و فقط شمايید که مسوول کارتان هستید.

این عادت را در خود تقویت کنید که خوش قول باشید و کار امروز را به فردا نیاندازید!

۲۳. فوری ولی نه!

اجازه ندهید که کار های ضروری جای کار های مهم را بگیرد. بعضی کار های فوری اما کم اهمیت مانند یک تلفن نباید جای کار های مهم شما را بگیرند.

۲۴. فوری ولی بله!

گاهی اوقات بعضی کار های ضروری را باید انجام داد چون مهم هستند. تفاوت کار های ضروری ، مهم و فوری را یاد بگیرید و تصمیم بگیرید که اول کدام را انجام دهید.

۲۵. خوب گوش کنید

یاد بگیریم که چگونه به دیگران گوش دهیم. در این رابطه باید مطالعه کرد. باید خوب گوش داد و خوب فهمید. این به این معنی نیست که شما باید با طرف مقابل موافق باشید اما باید او را درک کنید زیرا اگر نیاز خوب فهمیده شدن دیگران از سوی شما بر طرف شود شما شانس بیشتری برای فهمیده شدن دارید.

۲۶. سرزنش ممنوع!

هیچ وقت دیگران را بابت بر وفق مراد نبودن کار ها ملامت نکنید. بلکه به جای سرزنش ببینید که چگونه می توان انجامش داد . مسوول باشید و مسوولیت کار های خودتان را خودتان بر عهده بگیرید.

وقتی کار ها آن طور که باید پیش نمی روند افراد معمولی دنبال کسی میگردند که همه ی تقصیر را گردن او بیاندازند اما انسان های موفق همیشه خودشان مسوولیت کارهایشان را بر عهده می گیرند . بهتر است از خود بپرسیم که چرا این اتفاق افتاده و چگونه می توانیم آن را تبدیل به موفقیت کنیم!

۲۷. دست از تلاش برندارید

دست از تلاش برندارید و مدام کار های جدید انجام دهید. برای موفقیت در هر زمینه ای شما باید بی وقفه کار های جدیدی انجام دهید. علاقه و اشتیاق شما می تواند شما را به سمت انجام کار های بیشتر هل دهد و انجام کار های بیشتر می تواند بر علاقه ی شما بیافزاید . به همین خاطر است که گفته می شود به دنبال هر آن چه بروید که دوستش دارید ! بسیاری از ما در رکود و نخوت هستیم به دلیل **ترس**. فائق آمدن بر ترس و انجام کار ها می تواند زندگی ما را به کلی دگرگون کند.

۲۸. هر قدر هم کوچک

این کار ها هر چقدر هم که کچک باشند در نهایت تاثیر بزرگی بر شما و رندگیتان خواهند گذاشت. ممکن است این کار مشاوره خواستن از یک دوست یا جست و جو در گوگل یا حتی مطالعه ی یک کتاب باشد . مهم این است که شما با دنیای پیش رویتان که قطعا دنیایی متفاوت و سرشار آرمان های شماست وارد شوید!

۲۹. برای هر چیزی به اندازه کافی وقت بگذارید

لازم نیست برای کار های کوچک فقط به این دلیل که مهم هستند زیاد وقت بگذارید . کار های کوچک را به سرعت انجام دهید و زمان را ذخیره کنید.

۳۰. سوال حیاتی

این را هر روز از خودت بپرسید : " اکنون چه چیزی ارزشش را دارد که وقتم را صرف آن کنم ؟
" یا " آیا می‌ارزد که برایش وقت بگذارم ؟"

اگر برای خود ارزش قائلید این سوال به شما کمک می‌کند که پیشرفت کنید. خود را عادت بدهید که فقط بر مبنای پاسخ به آن سوال کارها را به پیش ببرید. و این را هم به خود گوشزد کنید که پاسخ به آن قطعا " چک کردن فیس بوک " " اینستاگرام " یا موارد زمان کش ازین دست نیست.

۳۱. قانون ۲۰/۸۰

قانون ۲۰/۸۰ را اجرا کنید. این قانون می‌گوید که " ۸۰٪ نتایج شما حاصل ۲۰٪ تلاشتان می‌باشد. " یا به عبارتی " ۲۰٪ انرژی شما ۸۰٪ نتیجه را رقم می‌زند. "

وظیفه‌ی شما این است که بدانید این ۲۰٪ کدام اند که اگر انجامشان دهید ۸۰٪ به شما نتیجه خواهند داد.

۳۱. بنویس

همیشه افکارتان و برنامه‌هایتان را روی کاغذ بنویسید. به محض اینکه کار جدیدی پیدا میکنید آن را در لیست برنامه‌ی هفتگی یا روزانه‌تان بنویسید و به ذهن خود اعتماد نکنید. همین که کارها را یکی یکی انجام داده و از لیست حذف کنید به شما انرژی می‌دهد که تا پایان لیست را پیش روید!

۳۲. قورباغه‌ات را قورت بده!

هر روز صبح موظفید قبل از هرکاری مهم‌ترین کار ، زشت‌ترین کار و دقیقا همانی را که هیچ وقت میل به انجامش ندارید ابتدا انجامش دهید.

اگر چنین کنید در آن روز با حس **یک برنده** خواهید زیست ، اعتماد به نفستان افزایش خواهد یافت و انرژی برای بقیه کارها خود به خود به دست می‌آید.

۳۳. پرهیز از چند کار در آن واحد

همانگونه که گفته شد ، کاری را انتخاب کنید که بسیار مهم است و بیشترین تاثیر را بر زندگی و کار شما دارد سپس با تمرکز کافی فقط آن را انجام دهید. پس از آن می توانید به کار های دیگر برسید و تا حد امکان ازینکه چند کار را با هم انجام بپرهیزید زیرا هیچکدام خوب و با کیفیت از آب در نمیاید و وقت و انرژی بیشتری هم از شما خواهد گرفت.

۳۴. نه بگویید

قرار نیست که شما به خواسته ی همه گوش کنید یا حتی آن ها را انجام دهید! گاهی اوقات بهترین دوست ما همان «نه» گفتن ماست. پس یاد بگیرید به خیلی چیزها نه بگویید.

۳۵. به هم ریخته نباشید

معمولا کسانی که میزکار یا اتاق تمیزتری دارند موفقترند. برای تمیز کردنش وقت بگذارید. زیرا تاثیر مستقیمی بر آشفتگی ذهن شما می گذارد.

۳۶. آشغال ها را دور بریزید

ممکن است برای شما هم پیش آمده باشد که مدت ها اسیر یک تکه کاغذ ، یک ایمیل و یا یک کار قدیمی باشید و هیچ وقت به آن سر نزده باشید یا هی این دست و آن دست کرده باشید. بهتر است انجامش دهید یا جزو آشغال ها حسوبش کنید.

۳۷. زمانی را که در ماشین هستید غنیمت شمیرید

می توانید روی ضبط ماشبنتان مطالب مفیدی داشته باشید و مادامی که در ماشین یا در مسیر هستید از آن ها استفاده کنید. شاید بد نباشد که بدانید که ما معمولاً در سال می توانیم به اندازه ی یک کارشناس مطالب تازه در ماشینمان یاد بگیریم.

۳۸. تصمیم بگیرید که مفید باشید

تصمیم بگیرید و بخواهید که در هر زمینه ای که مشغول به فعالیت هستید بهترین باشید و از حداکثر امکاناتتان استفاده کنید. زمانتان را مدیریت کنید و برای وقتتان ارزش زیادی قائل باشید. هر روز تمام نکاتی را که این جا مطرح شد با خود تمرین کنید تا به عادت تبدیل شوند.

۳۹. دو بار در سال خود را ارزیابی کنید

هر سال حداقل دو بار به گذشته ی خود برگشته و روند تلاش خود را بررسی نمایید. این کار به موفقیت شما تا حد زیادی کمک می کند و آگاهییتان از خودات بالاتر می رود.

۴۰. دفتر خاطرات شخصی بسازید

در مورد همه چیز در دفتر خاطراتتان بنویسید . اگر از چیزی ناراضی هستید یا اگر چیزی به شما آرامش می دهد آن را یادداشت نمایید. این کار به شما این امکان را می دهد که آگاهییتان از خودتان بالا تر برود ، آرام آرام و به تدریج پیشرفت کنید و استاندارد هایتان بالاتر می رود . باعث می شود که هدفمند تر شوید و زندگی رویایی خود را طراحی کرده و بسازید.

۴۱. دوستان و همکاران

هر کسی در زندگی احتیاج به دلگرمی و یک مشاور دارد. از آن ها بخواهید تا نظر خود را راجع به شما بگویند و از آن ها بخواهد تا شما را در جهت رشد و تعالی یاری دهند. این فرد ممکن است باعث شود عادات خوب در شما تقویت شود، به شما یاد آوری کند که چه تعهداتی دارید ، به شما گوش دهد و شما را بفهمد و شما را کمک کند تا کارها را سامان دهید.

۴۲. هر سال خود را نو کنید

زمانی که پی ام اس های خود را در هر زمینه ای می نویسید ، با دقت به نحوه ی زندگی خود فکر کنید و ببینید که می خواهید برای همیشه همین روند را در پیش بگیرید یا هنوز هم جایی برای تغییر هست؟

در دنیایی که هر چیز حتی الکترون ها هم هر لحظه تغییر می کنند ، قطعاً اگر من پیشرفت نکنم پس رفت کرده ام.

هر لحظه تغییر کنید.

"برای کسی که می خواهد فردی متفاوت و مفید باشد ، نکات گفته شده نکات خوب و کارامدی هستند.زندگی را همین اصول ساده ولی حیاتی است که می سازد.برای موفق شدن یا تغییر به دنبال کسی نباشید ، منتظر شرایط یا افراد نباشید.تنها کسی که مسوول زندگی شماست خود شما هستید.اگر موفق شوید شما را تشویق می کنند و اگر نه ، این خودتان هستید که سرزنش می شوید.

این را بدانید که شرایط و اوضاع و احوال حتی ذره ای هم در پیشرفت نکردن شما تاثیر ندارند. این را بدانید که دنیا آدم فقیر ، ضعیف ، ترسو و ناتوان نمی خواهد.هیچکس به خاطر ان موارد مدالی بر گردن یا تاجی بر سر ندارد.

پس از همین الان شروع کن.تو می توانی چیزی در زندگی هست که **تو باید آن را انجام دهی** بدون تعلل وارد چرخه ی موفقیت شو! و بعد از آن میبینی که چقدر طی کردن این مسیر ساده تر خواهد بود."

پایان

فاطمه حمیدی

تابستان ۹۴