

# سیر تا پیاز هدف گذاری



## هدف گذاری



### حسین درست عمل

مدرس و مشاور رفتار شناسی ،  
مهارت‌های فردی ، بازاریابی و فروش ،  
مدرس تخصصی بیمه های زندگی

## فهرست

مقدمه

اهمیت هدف گذاری

بهبودها و موانع هدف گذاری

من هدفی ندارم!

آرزو کردن برابر با توانایی

بعضی علاقه ها تقلبی هستن

هدف اصلی من کدومه؟

دو سوال فوق العاده برای یافتن هدف واقعی

تنظیم اصولی اهداف

انعطاف پذیری

تصویرسازی ذهنی

قانون جذب و سپاسگزاری

همراه

انسانهای مدت دار

شکست، همراه همیشگی موفقیت

چقدر زمان میبره تا به موفقیت برسم

دندون سر جیگرت بگیر

حرف آخر

آماده ای؟ بزن بریم.

## ❁ مقدمه

سلام به تو دوست عزیزمی که داری این کتاب رو میخونی میخوام از ته ته دلم بهت تبریک بگم ، بخاطر اینکه میخوای متفاوت باشی و بین این همه انسانهای بی هدف قصد داری یک انسان هدفمند بشی.

کتابهای زیادی در زمینه هدف نوشته شده اما فرق این کتاب با بقیه چیه؟ همونطور که از اسم این کتاب پیداست این کتاب واقعاً سیر تا پیاز هدف گذاریه! اما پس چرا این کتاب انقد لاغره؟ باید بهت بگم شاهکار نویسندگی در کم نوشته ، نه اینکه پیام کلی مطلب بنویسم و بعد از خوندنش به هیچ چیزی نرسی. و سوم اینکه راهکارهایی که برای پیدا کردن علاقه و... بهت گفتم واقعاً کاربردی. پس این کتاب کوچیک سه امتیاز ویژه داره: کامل، کم و کاربردی.

تو این کتاب میخوام بهت کمک کنم تا هدف اصلیت رو پیدا کنی و طوری تنظیمش کنی که به واقعیت تبدیل بشه. تا در نهایت زندگیت معنادار بشه و از زندگی کردن و اینکه همچین انسانی هستی لذت ببری . بهت قول میدم اگه حرفمو مو به مو اجرا کنی نتیجه های شگفت انگیزی بدست میاری. البته بازم میگم باید اجرا کنی نه اینکه فقط بخونی.

## ❁ اهمیت هدف گذاری

تا حالا آدمهای بی هدفی رو دیدی که به موفقیتهای بزرگی دست پیدا کنن؟ مطمئنم جوابت منفیه. بزار برات مثال بزنم. فرض کن میخوای به مسافرتی بری و باید بلیط هواپیما تهیه کنی اولین سوالی که ازت میپرسن چیه؟ از مقصدت میپرسن مگه نه؟ و تا مقصدت رو مشخص نکنی بهت بلیطی داده نمیشه. یا به هیچ وجه هواپیمایی بدون دونستن مقصدش پرواز نمیکنه.

دقیقاً انسان هم همینطوره. اگه هدفی نداشته باشه به هیچ وجه انگیزه ای برای حرکت نداره چون نمیدونه باید کجا بره. کسی که هدف نداره خودش رو طوری سرگرم میکنه تا روزها و شبهاش یه جوری سر بشه. اما به همین شخص بعد مدتی واقعاً احساس سردرگمی دست میده و امکان داره افسردگی شدیدی سراغش بیاد تا جایی که دست به خودکشی بزنه! بله خودکشی! حق بده به کسی که نمیدونه برای چی خلق شده، نمیدونه باید در این دنیا چیکار کنه احساس بسیار بدی نسبت به خودش داشته باشه.

## ✱ بهونه ها و موانع هدف گذاری

بعضی جوونی رو بهونه میکنن و میگن ما الان باید تفریح کنیم و زمان هدفگذاری و... هنوز نرسیده. در میانسالی هم که معمولاً اون انگیزه و اشتیاق جوانی وجود نداره. و وقتی وارد مرحله پیری میشن میگن از ما که گذشته یا ما که لب گوریم حالا پیام هدف گذاری کنیم؟! الان باید منتظر عزرائیل بشینیم! و برای آخرت هدفگذاری کنیم!

بعضیها برای اینکه شکست نخورن یا از طرف آدمهای بی هدف مسخره نشن اصلاً برای خودشون هدفی تعیین نمیکنن. توصیه میکنم هدفت رو به کسی نگو بجز آدمهای هدفمندی که میتونن کمکت کنن.

این نمونه های کوچیکی از بهونه ها و موانع بود که مطمئنم موارد بیشتری رو دیدی. مطمئن باش اگه الان بهونه میاری در هر زمان و شرایط دیگه ای هم باشی باز بهونه مناسب خودش رو پیدا میکنی. عاشق این جمله هستم که میگه: اگه بخوای کاری رو بکنی راهش رو پیدا میکنی و اگه نخوای بهانش رو.

## ✱ من هدفی ندارم!

دوست من که خیال میکنی هدفی نداری! باید بهت بگم هر انسانی برای انجام کار فوق العاده ای به روی زمین اومده و اون همون آرزوی قلبیشه. آره آرزوی قلبی! به قلبت رجوع کن ببین واقعاً به چه چیزی علاقه داری؟ دقیق به حرف قلبت گوش کن دقیقتر... این جهان هدفمنده و هیچ کسی بی هدف خلق نشده. به حرف قلبت گوش کن تا هدف واقعیت رو بهت نشون بده.

## ✱ آرزو کردن برابر با توانایی

مطمئن باش هرچیزی رو که بتونی تصور کنی میتونی بهش برسی. هر چیزی رو که آرزو میکنی و میگی ای کاش من بهش میرسیدم ، من بهت قول میدم میتونی صد درصد بهش برسی. چون خدا تمام موجودات رو طوری آفریده که نمیتونن چیزی رو که قدرت بدست آوردنش رو ندارن بخوان. هیچ خروسی آرزو نمیکنه بهترین خواننده جهان بشه! چون اصلاً قدرت بدست آوردنش رو نداره. بتهون ناشنوا بود اما به عنوان بهترینها در موسیقی میشناسیمش! پس شک نکن اگه چیزی رو خواستی و آرزو کردی توانایی و استعداد رسیدن به اون رو هم داری این تنها خودتی که با باورهاات خودت رو محدود میکنی. بقول مولوی:

زانکه هرطالب به مطلوبی سزاست

این طلب در تو گروگان خداست

## \*بعضی علاقه ها قلبی هستند

به بعضی افراد که دارم مشاوره میدم ازشون میپرسم چرا این مورد رو به عنوان هدفت انتخاب کردی؟ افراد معمولاً میگن علاقه داریم. اما به این راحتیها دست از سرشون برنمیدارم دلیلش رو جويا ميشم میپرسم چرا به هدفت علاقه داری؟ بعضیها میگن خوب علاقه داریم دیگه! اما من وادارشون میکنم که دلیل بیان برام و بهشون زمان فکر کردن میدم. درنهایت میگن بخاطر درآمدش، جایگاه اجتماعی و ... . حالا میدونی من چیکار میکنم میام یک یا چند شغلی که ویژگی هاش با هدف مخاطب یکی بود رو بهش معرفی میکنم. بنظرت چه اتفاقی میافته؟ نظر خیلی هاشون عوض میشه. این نشون دهنده اینه که واقعاً به اون کار علاقه نداشتن. مثلاً بعضی افراد به اصرار خانوادههاشون حتماً باید پزشک بشن و افراد اونقدر باخودشون تکرار میکنن که باید پزشک بشن یه جورایی هیپنوتیزم میشن! ودر نهایت خیال میکنن که علاقه واقعی اونها به پزشکیه اما اگه به درون خودشون رجوع کنن میفهمن که اینطور نیست. این علاقه ها قلبی هستن تورو خدا به دامشون نیافتی ها. دوست من یادت باشه تو مسئول برآورده کردن آرزوهای دیگران نیستی. سرنوشتت رو درست و با میل خودت انتخاب کن.

## \*هدف اصلی من کدومه؟

اولین قدمی که باید برداری در زمینه هدفگذاری انتخاب یک هدف درسته. گفتم یک هدف، چون ما فقط میتونیم یه هدف اصلی داشته باشیم. کسی میتونه همزمان در دو ماشین رانندگی کنه؟ مسلماً نه. البته میتونیم صدها هدف فرعی داشته باشیم اهدافی که به ما کمک میکنن تا زودتر به هدف اصلیمون برسیم . میتونم بگم مهمترین اصل در انتخاب هدف علاقه است باید هدفی رو انتخاب کنی که برای رسیدن به اون آروم و قرار نداشته باشی کسی که از ته دلش چیزی رو میخواد و با کسی که فقط به زبون میگه به فلان موضوع علاقه دارم از زمین تا آسمون فرقه. جلوتر دو راه بی نظیر بهت میگم که بتونی هدف اصلی خودت رو پیدا کنی.

## \*دو سؤال فوق العاده برای یافتن هدف واقعی

حالا در اینجا میخوام دو سؤال ازت بپرسم که در پیدا کردن هدف اصلیت بسیار مؤثره.

سؤال اول برای اونایی خوبه که نمیتونن تشخیص بدن بین هدفهایی که دارن کدوم هدف اصلیشونه؟!

۱- اگه الان یه غول چراغ جادویی باشه و بگه که میتونه یکی از اون هدفهایی که الان تو سرته رو برآورده کنه کدوم رو انتخاب میکنی؟ هر کدوم رو که انتخاب کردی همون به احتمال زیاد هدف اصلیته.

سؤال دوم برای آینه که مطمئن شی این هدفی رو که به عنوان هدف اصلی انتخاب کردی واقعاً هدف اصلیت هست یا نه؟

۲- اگه باز الان یه غول چراغ جادویی باشه که هرچی پول بخوای بهت بده حاضری بیخیال هدفت بشی؟ اگه باز دوست داشتی انجامش بدی همون حتماً هدف اصلیته شک نکن. اگه نه که زود به قلبت رجوع کن و ساعتها، روزها، هفته ها، ماهها فکر کن تا ببینی واقعاً از ته قلبت به چه چیزی علاقه داری. من بیشتر از یه سال درگیر این مسئله بودم نمیدونستم هدفم واقعی من چیه اما مدتها فکر کردم و این سؤالها رو از خودم پرسیدم تا درنهایت پیداش کردم. من واقعاً عاشق هدفم هستم. حتی اگه میلیاردی بشم باز دست ازش برنمی دارم چون وقتی حال کسی رو خوب میکنم چه در جلسات مشاوره، سخنرانی یا... واقعاً حال خودم خوب میشه و چی از این بهتر. هدفی رو انتخاب کن که فقط درآمدش حالت رو خوب نکنه و اگه روزی میلیاردی هم شدی باز عاشق انجام دادن شغلت باشی.

قبل از اینکه به مرحله بعد بری باید ده دلیل بیاری که چرا به این هدفت علاقه داری. و این رو هم بدون که هرچی دلایلت برای انجام کاری بیشتر باشه انگیزت هم برای انجامش بیشتره. سریع یه مداد آماده کن و این ده دلیل رو همین پایین بنویس و تا نوشتی بخاطر خودت وارد مرحله بعد نشو.

- ۱- .....
- ۲- .....
- ۳- .....
- ۴- .....
- ۵- .....
- ۶- .....
- ۷- .....
- ۸- .....
- ۹- .....
- ۱۰- .....

## ✱ تنظیم اصولی اهداف

تا اینجای کار هدف اصلیت رو انتخاب کردی و ده دلیل آوردی که چرا میخوای انجامش بدی. حالا مدادت رو بتراش و کاملاً آماده شو چون از این به بعد باید بنویسی. هدف تا نوشته نشه انرژی برای حرکت به ما نمیده. اگه میخوای نتیجه فوق العاده ای بگیری لطفاً به حرفام گوش کن و مو به مو انجامشون بده.

حالا همونطور که میگم شروع کن به نوشتن. تنظیم اهداف دارای ۷ مرحله میشه.

**مرحله اول:** هدف اصلیت رو که مشخص کردی حالا بنویسش. البته این رو هم بگم هدف باید کاملاً شفاف باشه مثلاً میخوام بهترین انسان روی زمین باشم غلطه یا اینکه بگی میخوام سخنران خوبی بشم بازم درست نیست میخوای در کجا سخنران خوبی به نظر بیای؟ در دانشگاه خودت؟ تو شهرت؟ در استان؟ در کشور؟ یا در جهان؟ به جزئیات توجه کن و یه هدف شفافی رو بنویس. مثلاً میتونی بگی من پرفردارترین و محبوبترین و تاثیرگذارترین سخنران جهان میشم. هدف رو با قطعیت بگو طوری که انگار اتفاق افتاده! حالا این میتونه یه هدف روشن و پر قدرت به حساب بیاد که میشه نوشتش. راستی مشخص کردن دقیق هدف باعث میشه خیلی بهتر بتونی اون رو تجسم کنی، اشتیاق بیشتر بشه و براش تلاش بیشتری بکنی و... . حالا هدفت رو کاملاً واضح بنویس:

فقط ۳٪ افراد هدفشون رو مینویسن که آدمهای موفقی هم هستن. البته طبق نظرسنجی خودم که از چند صد نفر پرسیدم نتیجه از این درصد بیشتر بود. بنظرم دلیلش آینه که این درصدها مربوط به حدود نیم قرن پیش میشه و درحال حاضر خیلی از افراد با مطالعه و شرکت در سمینارها و... به این اصل پی بردن و هدفشون رو مینویسن.

تحقیقی در دانشگاه ییل در سالهای ۱۹۵۳ تا ۱۹۷۳ انجام شد که در آن از دانشجویان ارشد پرسیدن آیا اهدافشون رو نوشتن یا خیر؟ نتیجه جالبی بدست اومد. فقط ۳٪ از اونها اهدافشون رو نوشته بودن و ۱۳٪ هدف داشتن اما ننوشته بودن و ۸۴٪ اونها اصلاً هدفی برای آینده خودشون نداشتن. بیست سال بعد درآمد اون ۳٪ از کل ۹۷٪ بیشتر بود. همون تحقیق در سال ۱۹۷۹ از دانشجویان ام بی ای دانشگاه هاروارد انجام شد که درصدها با دانشگاه ییل برابر بود اما ده سال بعد درآمد اون ۳٪ ده برابر ۹۷٪ شد. تا اینجای کار مطمئنم از اهمیت نوشتن هدف با خبر شدی.

**مرحله دوم:** مهلت تعیین کن. بنویس تا فلان تاریخ باید به این هدفم برسم. البته مهلت باید منطقی باشه یعنی اگه تا الان یه کتاب یا مقاله نخوندی و بگی میخوام تا یه ماه دیگه یه کتاب پر فروش در حیطه موفقیت بنویسم مسلماً منطقی نیست. اگه بیای به من بگی نه نه من روزی ۱۸ ساعت میخونم تلاش میکنم تا یه کتاب پر فروش در مدت یه ماه بنویسم من بهت میگم دوست من به احتمال ۹۹/۹۹٪ خیلی زود بیخیال

اون کار میشی. پس زمانی رو برای خودت تعیین کن که فشار زیادی بهت نیاد و همچنین در اون مدت زمان واقعاً بشه به هدف رسید. پس یه زمان منطقی برای رسیدن به هدف رو بنویس:

من تا تاریخ / / به هدفم میرسم.

**مرحله سوم:** فهرستی از کارهایی که باید انجام بدی تا به هدف اصلیت برسی رو بنویس. مثلاً کسی که می‌گه من بهترین و تاثیرگذارترین سخنران انگیزشی جهان میشم مسلماً بعضی کارهایی که باید انجام بده اینهاست:

۱- یادگرفتن سخنرانی بصورت کاملاً حرفه‌ای و کسب بیان عالی.

۲- کتابهای بسیار خوبی در حیطه خودش بنویسه که حتی به زبانهای دیگه ترجمه بشن.

۳- و ...

ده کاری که برای رسیدن به هدف اصلیت باید انجام بدی رو بنویس:

- ۱-.....
- ۲-.....
- ۳-.....
- ۴-.....
- ۵-.....
- ۶-.....
- ۷-.....
- ۸-.....
- ۹-.....
- ۱۰-.....

**مرحله چهارم:** کارهایی که برای رسیدن به هدف اصلیت باید انجام بدی رو اولویت بندی کن ، یعنی کارهای مهم رو در ابتدا بنویس و کارهایی که از اهمیت چندانی برخوردار نیستن رو در انتها بنویس .٪۸۰ از نتایجی که بدست میاری بخاطر ٪۲۰ از فعالیتهایی هست که انجام دادی. پس اون ٪۲۰ از کارهای مهم رو



شناسایی کن و در اولویت قرارشون بده و زودتر از همه برو سراغشون. حالا اون ده کاری که برای رسیدن به هدف اصلیت در مرحله قبل نوشتی رو اینجا با توجه به اهمیتشون اولویت بندی کن:

- ۱- .....
- ۲- .....
- ۳- .....
- ۴- .....
- ۵- .....
- ۶- .....
- ۷- .....
- ۸- .....
- ۹- .....
- ۱۰- .....

**مرحله پنجم:** سریع شروع کن. چون هرچی سریعتر شروع کنی تجربه بیشتری کسب میکنی و هرچی تجربه بیشتری کسب کنی تواناتر میشی و هرچی تواناتر بشی موفقیت بیشتری کسب میکنی. البته این رو میدونم که شروع کردن کار سختیه اما فقط ابتدای اینطوره. دقیقاً مثل یه فضاییماست که وقتی میخواد از زمین جدا شه بخاطر گرانش زمین باید سوخت زیادی مصرف کنه اما وقتی از جو زمین خارج شد خیلی راحت تر میتونه به راهش ادامه بده. راستی هرچقدر که برنامه های خودت رو به بعد موکول بکنی و مثلاً بگی از فردا انجامش میدم انگیزت برای انجام اون کار کمتر میشه. پس همین الان شروع کن. یکی دیگه از دلایل اصرارم برای شروع سریع اینه که امکان داره ایده‌های که الان در سر شماست توسط فرد دیگری اجرا بشه اتفاقی که دو بار برای من افتاد با خودم گفتم تا یه سال دیگه این دو ایده رو به مرحله اجرا درمیارم اما متأسفانه توسط افراد دیگه ای اجرا شد. پس عجله کن و هر ایده‌ای که در سرت میگذره رو به مرحله اجرا در بیار چون افراد تلاشگر و خلاق زیادی مثل تو هستن و کسی برنده میشه که زودتر شروع کنه. از این ۸۶۴۰۰ ثانیه‌های که خداوند در هر روز به تو هدیه میده حتی یک ثانیه رو هم از دست نده. فقط آگه روزی یک ساعت کمتر بخوابی یا کمتر فیلم ببینی در سال میشه ۳۶۵ ساعت که میتونی در این مدت زمان حدود ۵۰ کتاب بخونی و آگه به تندخوانی مسلط باشی میتونی حدود ۱۲۰ کتاب بخونی.

بعضیها هم هستن که اعتماد بنفس کافی برای شروع رو ندارن. این رو باید بهت بگم که داشتن مهارت در هرکاری اعتماد به نفس رو افزایش میده اما تا وقتی وارد اون کار نشی چطور میخوای مهارتت رو افزایش بدی؟ مثلاً تا یک بار نویسی چطور میخوای نویسنده خوبی بشی؟ آگه میخوای صبر کنی تا اعتماد به نفس کافی برای اقدام کردن رو بدست بیاری شاید تا آخر عمر باید صبر کنی. هر چقد که رویات بزرگتر باشه

ترست هم نسبت اون بیشتر میشه. اگه میترسی به معنای نداشتن اعتماد به نفس نیست اما اگه از ترس از شکست دست به عمل نزنی به معنی نداشتن اونه. آدمهای بی اعتماد بنفس بیش از اندازه جوانب کار رو بررسی میکنن و خودشون رو با این کار فقط معطل میکنن. مواظب باش مثل اونها نباشی.

**مرحله ششم:** هر روز قدمی بردار. اینطور نباشه که یه روز کل ۲۴ ساعت رو صرف رسیدن به هدفت کنی و تا یه هفته استراحت کنی! هر روز به طور منظم و پیوسته برای رسیدن به هدفت کارهایی رو انجام بده هر چند اون کارها کوچیک باشن.

**مرحله هفتم:** فرض میکنیم شما برای رسیدن به هدف اصلیت ۵ سال مهلت تعیین کردی. حالا شما باید چند برنامه داشته باشی: سالانه، ماهانه، هفتگی، روزانه.

در برنامه سالانه خودت بنویس تا یک سال دیگه باید چه کارهایی رو انجام بدی که تا ۵ سال بعد هدف اصلیت محقق شه.

کارهایی که در طول در یک سال باید انجام بدی رو تقسیم بر دوازده ماه سال کن و برای هرماه کارهایی رو اختصاص بده.

کارهایی رو که در طول ماه باید انجام بدی رو تقسیم بر چهار کن و به هر هفته کارهایی رو اختصاص بده.

کارهایی رو که در طول هفته باید انجام بدی رو تقسیم بر هفت کن و به هر روز کارهایی رو اختصاص بده.

در آخر هر ماه برنامه ماه بعد رو تنظیم کن و در آخر هر هفته برنامه هفته بعد و در هر شب قبل از خواب برنامه روز بعد رو تنظیم کن. وقتی که قبل از خواب برنامه روز بعد رو تنظیم میکنی وقتی که خوابی ذهن ناخودآگاهت برنامه فردا رو بررسی میکنه و ممکنه وقتی که بیدار شدی راهی به ذهنت برسه که بتونی خیلی بهتر و سریعتر کارهای اون روزت رو پیش ببری. از این هفت مرحله به نحو احسن استفاده کن و تأثیر فوق العاده اون رو ببین.

## \*انعطاف پذیری

اگه در طول مسیر احساس مقاومت کردی مکث کن و بین مشکل از کجاست. اگه هدفت رو خوب تنظیم نکردی و نیاز به تغییر داشت سریع تغییرش بده. هرکاری که بنظرت نیازه تا بهتر و سریعتر پیشرفت کنی رو انجام بده. از تغییر دادن نترس. اگه نیاز شد اهدافت رو بارها تنظیم کن تا مطابق با میل خودت بشه. شاید نیاز باشه مهلتی که دادی رو عوض کنی یا. ...

## ✱ تصویرسازی ذهنی

مغز انسان فرق بین تصویرسازی ذهنی و واقعیت رو نمیدونه و وقتی داری تصور میکنی که الان به هدفت رسیدی ذهنت خیال میکنه واقعاً بهش رسیدی و وقتی بارها این کار رو تکرار میکنی ذهنت تلاش میکنه شرایطی رو به وجود بیاره تا صورت رو به واقعیت تبدیل کنه. هدفت رو تجسم کن و خودت رو در اونجایی که دوست داری در آینده باشی به وضوح ببین و احساس کن به جایی که دلت میخواست رسیدی واز این احساس لذت ببر و بارها این کار رو در روز تکرار کن. پس از تصویرسازی برای به واقعیت تبدیل کردن هدفت غافل نشو.

## ✱ قانون جذب و سپاسگزاری

برای اینکه بتونی موفقیت رو جذب کنی باید خودت رو به آدمی تبدیل کنی شایسته جذب موفقیت است . موفقیت جذب انسانهای تنبل و بی خاصیت نمیشه. برای اینکه بتونی موفقیت رو جذب کنی باید باورداشته باشی که میتونی یعنی اگه فقط بگی من میتونم اما واقعاً چنین احساسی نداشته باشی و به تواناییهای خودت ایمان نداشته باشی متاسفانه شکست میخوری. قانون جذب چیزی رو برات بدست میاره که باورش کنی.

"یادت باشه از این به بعد بجای اینکه بگی هنوز به هدفم نرسیدم بگو در حال رسیدن به هدفم هستم و دیگه از کوچکترین کلمه یا فعل منفی استفاده نکن."

بهت پیشنهاد میکنم یه تابلوی جذب یا جعبه جذب برای خودت درست کنی. البته پیشنهاد من تابلوی جذبه. یعنی بیا عکس ماشینی که دوست داری بخری رو به اون بچسبون عکس خونه یا... یکی دوست داره خواننده شه میتونه عکس یه سالن بزرگ کنسرت رو به اون بچسبونه و هر چیز دیگه ای که بهش انگیزه میده. خواسته هات رو بزرگ روی اون بنویس. درنهایت تابلویی آماده شده که تمام خواسته هات چه به صورت تصویر و چه به صورت نوشته روی اون تابلو هست. بالای اون تابلو هم بزرگ بنویس خدایا ازت ممنونم. پیشاپیش از خدا سپاسگزاری کن چون قراره کمکت کنه تا برآورده بشه. و یادت باشه بعد از هر اتفاق خوب در زندگیت هر چند کوچک از خدا سپاس گذاری کنی چون بقول شاعر:

شکر نعمت نعمت افزون کند      کفر نعمت از کفت بیرون کند

خوب حالا اون تابلوی جذب رو به دیوار خونت بزن. جایی که هر روز ببینیش. تابلوی جذب در محقق شدن اهدافت بسیار مؤثره و انگیزه و انرژی فوق العاده ای رو بهت میده.

## \*همراه

سعی کن حداقل یک همراه داشته باشی همراهی که مثل خودت پر انرژی باشه و چه بهتر که اهدافتون یکی باشه. البته اگه اهدافتون هم یکی نباشه باز زیاد مهم نیست چون به هر حال هر دو قصد پیشرفت دارین و میتونین در پایان هر روز یا پایان هر هفته به هم زنگ بزنین یا به صورت حضوری همدیگه رو ملاقات کنین و از کارهایی که کردین با هم صحبت کنین. در این صورت شما با سرعت بیشتری پیشرفت میکنین اما نداشتن همراه هزار بار بهتر از داشتن یک همراه منفیه.

## \*انسانهای مدت دار

با بعضی از افراد شاید بتونی فقط در حد یه سلام و احوال پرسی صحبت کنی و اگه بیشتر صحبت کنی حالت رو با انرژیهای منفی شون داغون میکنن. بعضیها در حد یه شام خوبن و بعضی هم در حد یه مسافرت اما بعضی برای همکاری و بودن همیشه در کنارمون، چون پر از انرژیهای مثبت هستن. با انتخاب اشتباهت امکان داره کل انگیزه و اهدافت نابود بشن. پس دقت کن با چه کسی چه وقتی رو صرف میکنی.

همینجا یه نکته دیگه رو هم بگم که از استاد بزرگ موفقیت، جیم ران هست:

**شما میانگین پنج نفری هستید که با آنها خیلی در ارتباط هستید.**

این جمله برای من که بسیار با ارزش بود و باعث شد بیشتر به افرادی که باهاشون خیلی در ارتباط هستم توجه کنم و در انتخاب آن پنج نفر دقت بسیار بیشتری کنم.

## \*شکست، همراه همیشگی موفقیت

شکست متضاد موفقیت نیست بلکه بخش جدا نشدنی موفقیت به حساب میاد. برای رسیدن به هدف از شکست خوردن هراس نداشته باش. توماس جی واتسون سینیور جمله زیبایی داره که میگه: اگر میخواهید سریعتر به موفقیت دست پیدا کنید سرعت شکست خوردنتان را بیشتر کنید شکست روی دیگر سکه موفقیت است. دوست من هیچ کس با موندن در نقطه امن خودش به جایی نرسیده پس از نقطه امن خودت خارج شو و از شکست نترس. لامصب ترس از شکست از خود شکست هم بدتره!

از درهایی که به روت بسته میشه ناراحت نباش چون باز به قول شاعر:

ز رحمت گشاید در دیگری

خدا گر ز حکمت بندد دری

اگه در مسيرت با يه مانع بزرگ برخورد كردى از تلاش كردن دست نكش چون اغلب بزرگترين مبارزه‌هاى ما قبل از بزرگترين پيروزيهائى ما اتفاق ميافته.

البته اين رو هم بگم كه تو بزرگترين مانع براى خودت هستى كه اگه از اين مانع با موفقيت عبور كنى ديگه مانعى برسر راحت نيست!

### **\*چقدر زمان ميبره تا به موفقيت برسيم\***

در كتاب تافته هاى جدا بافته اومده كه براى رسيدن به موفقيت در سطح جهان اگر ۱۰۰۰۰ ساعت تلاش مفيد و اصولى بكنى نتيجه خوبي ميگيرى. اگه هدف آينه كه در كشور خودت به جايى برسى شايد با حدود هزار ساعت تلاش مفيد و اصولى بتونى به جايگاه خوبي برسى. اگه دقت كنى دو بار گفتم با تلاش مفيد و اصولى پس تلاشى كه در مسير اشتباه انجام بشه مسلماً جواب نميده.

اين جمله از ويليام اس. باروز رو خيلى دوست دارم:

هيچ رويدادى به صورت تصادفى اتفاق نمى افته مگر اينكه كسى براى اتفاق افتادن آن اراده اش را بكار ببرد.

### **\*دندون سر جيگرت بگير\***

بهت قول ميدم اگه دندون سر جيگرت بگيرى، استقامت كنى و به تلاشت ادامه بدى ميتونى به همه اهدافت برسى.

با يك بار قدم زدن در روى زمين ، جاده خاكي به وجود نمياد پس خيلى زود انتظار نتيجه هاى بزرگ رو نداشته باش.

دوست من تو دو انتخاب دارى:

- (۱) رنج موقتي نظم رو پذيرى و از آيندت لذت ببرى.
- (۲) الان خودت رو سرگرم كارهاى بي ارزش بكنى و در آينده نزديك حسرت بخورى و بگى اى كاش...

دوست من تصمیمت رو بگیر و گزینه مورد نظرت رو تیک بزن. و اگه گزینه یک رو انتخاب کردی جای خالی زیر رو پر کن:

اینجانب..... قول میدم تا تاریخ / / به هدفم که ..... است برسم. و هر روز برای رسیدن به آن حدود..... ساعت تلاش کنم.

امضا

## \*حرف آخر\*

موفق شدن تو آرزوی قلبیه منه. به قول آنتونی رابینز خوشبختی مثل تلفنه که اگه کسی دیگه اون رو نداشته باشه بدرد من نمیخوره.

دوستت دارم.