

به نام خداوندی که
به من جان داد

تا با آن به مردم جهان، جان ببخشم!

..... تقدیم به

..... از طرف

مهندسی

زمان



مهندسی زمان

نام کتاب:

میلاذ ابراهیمی

نویسنده:

فاطمه امیری

ویراستار:

علی مشمول

طراح جلد:

اول

نوبت چاپ:

بهار ۱۳۹۵

سال چاپ:

۱۰۰۰ نسخه

شمارگان:

ناشر:

چاپخانه:

لیتوگرافی:

شابک:

۱۹ هزار تومان

قیمت:

MiladEbrahimi.com

پایگاه اینترنتی / ایمیل نویسنده:

book@MiladEbrahimi.com

حق چاپ محفوظ است

لوگوی حامی

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۵	آنچه بر من گذشت
۱۵	چه چیز تابه حال مانع موفقیت مان شده است؟
۱۷	شما جزء کدامیک هستید؟
۱۷	خبر خوشی برایتان دارم!
۲۱	فصل اول
۲۳	اصلا چرا مهندسی زمان؟!
۲۵	نقطه آغاز موفقیت
۲۸	تغییر را از خود آغاز کنید
۲۸	شستشوی عمق افکار
۲۹	بعد از آن چه شد؟
۲۹	چرا باید بدانیم؟
۳۲	عملی کردن دانسته‌ها
۳۳	تأثیرات انباشتگی
۳۴	تفکر منظم
۳۵	تایم‌اوت ذهنی
۳۵	تفکر با اولویت‌بندی
۳۶	این روزها در ایران چه خبر است؟
۳۷	زندگی در حال
۳۷	گذشته، آینده، حال؛ کدامیک؟!
۳۸	چشم‌انداز زمانی
۴۲	بهترین چشم‌انداز زمانی
۴۳	تفاوت موفقیت و خوشبختی در چیست
۴۵	بازسازی ذهن ۲ دقیقه‌ای، طی ۲۱ روز متوالی
۴۶	این شما و این هم قانون خلاء
۴۷	ضرب‌المثل‌های دردرساز
۴۷	لطفا دست‌از اطلاعات زائد بردارید
۴۸	همین حالا امتحان کنید!

فهرست مطالب

فصل دوم	۵۱
از کجا شروع کنیم؟!.....	۵۳
ارتفاع آسمان خراش خواسته‌هایتان را دریابید!.....	۵۴
عادات روزانه.....	۵۶
مخلوقات عادت.....	۵۷
تاثیر محرک‌های محیطی.....	۵۸
قطرات سفید زندگی سیستماتیک.....	۵۹
عادت‌های ساختار ساز.....	۶۰
ریتم رفتاری؟ این دیگر چه اصطلاحی است؟.....	۶۰
۳ حلقه چوبی.....	۶۳
اتوبان پرسرعت.....	۶۵
علاقه را چطور پیدا کنیم؟.....	۶۶
عضله برتر.....	۷۵
آیا شما با آن عضله برتر به دنیا آمده‌اید؟.....	۷۶
مسابقه خرسواری.....	۷۷
خرچنگ‌ها چطور؟.....	۷۸
به نظر شما بعد از این موضوع چه اتفاقی می‌افتد؟.....	۷۹
تمرین‌های فصل دوم.....	۸۱

فصل سوم	۸۳
خلق آسمان خراش خواسته‌ها!.....	۸۵
اولین قدم، شناخت ارزش‌ها.....	۸۶
اما هدف‌هایتان را چطور انتخاب کنید؟.....	۹۱
سیستم ۱۲ مرحله‌ای هدف گذاری.....	۹۱
قوانین هدف‌گذاری.....	۹۸
مهندسی معکوس هدف.....	۱۱۱
از کجا شروع کنیم؟.....	۱۱۸
مروری بر دو اصل اساسی.....	۱۱۹
گام‌هایی مستمر و بی‌انتهای.....	۱۲۴

فهرست مطالب

۱۲۷.....	فصل چهارم
۱۲۹.....	افزایش عملکرد تا ۳۰۰ درصد!
۱۳۰.....	خبر خوش!
۱۳۱.....	۵ سارق مهلک زمان
۱۳۷.....	عامل بقا
۱۴۰.....	تاثیرات واژه‌ها بر قطرات آب
۱۴۶.....	ماتریس چهارگانه پایدار
۱۴۸.....	تمرکز
۱۴۹.....	سازمان دهی فردی
۱۵۱.....	۹۰ در ۹
۱۵۲.....	نقش تلاش عملی، ذهنی و روحی در رسیدن به اهداف
۱۵۳.....	۶ مزیت برنامه‌ریزی موفق
۱۵۶.....	نبض زمان در دستان شما
۱۵۷.....	تصمیم‌گیری سریع
۱۵۸.....	و اما شاه‌کلید ماتریس
۱۵۹.....	راندمان آتشین
۱۶۱.....	مغزمان را با انباری اشتباه نگیریم
۱۶۱.....	۳ معادل ۸ ساعت!
۱۶۲.....	نتایج اثربخش
۱۶۴.....	کلام آخر
۱۶۵.....	همین الان دست به کار شوید!
۱۶۶.....	پشتکار و عمل
۱۶۸.....	در حق من بی‌عدالتی نکنید!
۱۷۱.....	چگونه شروع کنیم
۱۷۲.....	اوج‌رسانی بی‌انتها
۱۷۳.....	این اصول را به دیگران یاد دهید
۱۷۵.....	منابع و مأخذ پیشنهادی

سپاس خدای را که هر چه دارم از اوست.
به امید آنکه توفیق یابم جز خدمت به خلق او نکوشم.

خداوندا به ما توفیق:

- تلاش در شکست،
 - صبر در نومیذی،
 - رفتن بی همراه،
 - جهاد بی سلاح،
 - کار بی پاداش،
 - دین بی دنیا،
 - مذهب بی عوام،
 - فداکاری در سکوت،
 - عظمت بی نام،
 - خدمت بی نان،
 - ایمان بی ریا،
 - خوبی بی نمود،
 - گستاخی بی خامی،
 - مناعت بی غرور،
 - عشق بی هوس،
 - تنهایی در انبوه جمعیت
- و دوست داشتن بی آنکه دوستت بدارند، را عنایت فرما.

تقدیم به:

خدایی که آفرید

جهان را، انسان را، عقل را، علم را، معرفت را، عشق را

و به کسانی که عشقشان را در وجودم دمید...

و سپاس از افرادی که در راه خلق این کتاب، بی چشمداشت یاری‌مان نمودند...

۷ نظر درباره کتاب!

نظام زیبایی قلب انسان، ما را با جهانی نظام‌مند آشنا می‌سازد. آیا در این جهان، ترندهایی نظام‌مند نیز وجود دارد؟ کتاب حاضر با تلاش و کوشش شبانه‌روزی توسط آقای مهندس میلاد ابراهیمی به رسته تحریر درآمده است. این کتاب را انتخاب کرده و بخوانید. این کتاب فرمول‌هایی را در اختیار تان قرار می‌دهد که مجموعه کاملی است از راهکارهای خودشکوفایی و موفقیت!

حاج محمدگل ابراهیمی

مدیر و موسس آموزشگاه کاربران ساختمان

این کتاب مجموعه‌ای عظیم از افکار و نظریات ساده است که استفاده از آن برای زندگی پیچیده امروزی ضروری است. اگر به دنبال راهکارهای کاربردی برای رسیدن به موفقیت‌های مالی و رشد کسب‌وکار تان هستید، «مهندسی زمان» آن را در اختیار شما قرار می‌دهد. اما فقط اینطور نباشد که کتاب را بخريد و آن را در قفسه کتابخانه تان قرار دهید. این کتاب باید در زندگی شما جریان داشته باشد. روش‌های اثبات‌شده آن را بخوانید، پیشنهادهایش را دنبال کنید و همه را به کار ببندید، سپس به ۳ درصد برتر جامعه بپیوندید.

یوسف مذهب

مدیر و موسس گروه نرم‌افزاری آموت

هر کتابی که حتی یک جمله به معلومات من اضافه کند، ارزش خواندن دارد. در این کتاب جملات ارزشمند فراوانی را خواهید یافت.

مجید قاسمی حداد

مدرس رفتارشناسی صنعتی DISC

کتاب پوششی است که هر آنچه پوشش‌اش، عریانیات بیشتر نمایان می‌گردد. با نگاهی ژرف به زندگی انسان‌ها و مدیران موفق کاملاً می‌توان راز موفقیت آن‌ها را غنیمت شمردن زمان و مدیریت آن دید. با تشکر از دوست ارجمندم جناب آقای میلاد ابراهیمی جهت تلاش برای ارتقاء فرهنگ مدیریت زمان!

احساس عادل‌پور

دانش‌پژوه دکتری مدیریت بازرگانی

۷ نظر درباره کتاب!

بسیاری از آن چیزهایی که من در زندگی به آن‌ها علاقه‌مندم با پول به دست نمی‌آیند. کاملاً واضح است با ارزش‌ترین منبعی که همه ما داریم زمان است. من کتاب مهندسی‌زمان را به تمام کسانی که خواستار موفقیت واقعی هستند، پیشنهاد می‌کنم و بر این باورم که با مدیریت درست زمان می‌توانید جایگاهی موفق و واقعی بدست آورید.

میکائیل سنگ‌سفیدی

کارشناس مدیریت بازرگانی و طراح بازی‌های سازمانی

در مشاوره‌ها و دوره‌های آموزش بازاریابی که به صاحبان کسب‌وکار می‌دهم، مدیریت زمان از مهم‌ترین نکاتی است که اهمیت آن را می‌دانند اما نسبت به آن کم‌توجه‌اند. شاید یکی از دلایل، عدم مطالعه کتاب‌های کاربردی و بومی‌شده در این حوزه باشد. این کتاب تنها کتابی است که خلأهای مدیریت زمان را شناخته و تئوری مهندسی‌زمان را ابداع کرده است. تلاش و اهتمام مهندس ابراهیمی را در تدوین و نگارش کتاب مهندسی‌زمان، از نزدیک دیده‌ام. امیدوارم پس از مطالعه این کتاب و عمل کردن به آن‌ها از نتایج حاصله لذت ببرید.

محمد مهدی موحدی نژاد

مشاور و مدرس بازاریابی و فروش در شبکه‌های اجتماعی

کتابی که دوست عزیزم میلاد ابراهیمی تدوین نموده به مدیران و کارکنان سازمانشان این نکته را یادآور می‌شود که مهندسی‌زمان برافزایش کارایی و کارآمد بودن در زمان محدود تأکید دارد که مفهومی کلیدی در رسیدن به موفقیت است، امیدوارم با خواندن این کتاب رموز موفقیت را کشف کرده و بکار ببرید.

سید رضا نساج کریمی

مدیرعامل گروه بازرگانی شهرزاد

اینک این کتاب را به همه مردان و زنان شجاعی تقدیم می‌کنم که این شجاعت را داشته‌اند به زندگی‌شان هوشمندانه‌تر نگریسته و با نگرش و ایمان قلبی، زندگی رویایی‌شان را خلق کنند. به شما افتخار می‌کنم و از همین حالا تبریک می‌گوییم زیرا مسیر را به درستی انتخاب کرده‌اید.

شاد و پرتلاش باشید...

ارادتمند شما؛ میلاد ابراهیمی.

مقدمه

کتابی که هم‌اکنون در دست شماست قدرت این را دارد که زندگی شما را برای همیشه تغییر دهد! شما می‌توانید با به کار بردن و عملی کردن اطلاعاتی که طی زمان مطالعه می‌آموزید به موفقیت برسید. نمی‌دانم چه دیدی نسبت به موفقیت دارید، ولی می‌خواهم به شما بگویم هرآنچه را که می‌خواهید به آن برسید اعم از ثروت، ایجاد رابطه جدید، شروع کردن و موفق شدن در کار جدید، موفقیت در مقاطع تحصیلی و یا هر چیز دیگری مستلزم استفاده از این اصول هستید. خواه آگاهانه، خواه ناآگاهانه.

بسیاری از افراد که آن‌ها را راهنمایی کرده‌ام تا به خواسته‌های خود برسند، در اول کار متعجب بودند که چطور چنین چیزی ممکن است؟ در آخر کار تعجب می‌کردند که چگونه توانستند این کار را انجام دهند!

اکنون نوبت شماست! قدرت سیستم این کتاب را دست کم نگیرید. من به شما اطمینان می‌دهم که این کتاب زندگی شما را تغییر خواهد داد.

موفقیت و خوشبختی تصادفی نخواهد بود و چنین نیست که برای برخی اتفاق بیفتد، اما برای دیگری این‌طور نباشد. خوشبختی و موفقیت، نتایجی قابل پیش‌بینی هستند که در اثر تفکر و عمل آگاهانه به دست می‌آیند.

ضرب‌المثل معروفی هست که می‌گوید:

اگر از شکست بپرسید، به شما می‌گوید که موفقیت تنها به شانس بستگی دارد.

همین‌که شما این مطالب را می‌خوانید ثابت می‌کند که به کسب موفقیت بیشتر علاقه‌مندید. شما دوست دارید خواسته‌های خود را برآورده کنید. شما دوست دارید از سطح زندگی بهتری برخوردار شوید. شما می‌خواهید این زندگی همه‌چیزهای خوبی را که لایق شماست، به شما بدهد.

علاقه به موفقیت، ویژگی فوق‌العاده‌ای است.

چه بسا یک صفت عالی دیگر هم داشته باشید. در حقیقت، حال که این کتاب در دستان شماست نشان می‌دهد که آن‌قدر باهوش هستید که به دنبال ابزاری می‌گردید تا شما را به‌جایی برساند که دوست دارید بروید.

ما برای ساختن هر چیزی اعم از خودرو، پل، ساختمان، ابزار لازم داریم. تعداد انگشت‌شماری از مردم می‌دانند که برای ساختن یک زندگی موفقیت‌آمیز از چه ابزاری کمک بگیرند.

اما شما فراموش نکرده‌اید!

پس شما دو صفت عمده لازم برای به دست آوردن سود واقعی از این کتاب را دارید:

۱. اشتیاقی برای موفقیت بزرگ‌تر

۲. هوش انتخاب ابزاری که به شما کمک می‌کند تا آن اشتیاق را

تشخیص دهید.

با خواندن این کتاب خواهید آموخت که چگونه کنترل زندگی خود را کاملاً در دست بگیرید.

از اهداف دیگر این کتاب این است که هر کدام از شما را راهنمایی کند تا بتوانید با دانشی که آموخته‌اید به دیگران نیز کمک کنید تا خود را به بهترین شکل تغییر دهند.

از این پس قادرید در بهبود زندگی بسیاری از افراد نقش داشته باشید؛ اعضای خانواده، دوستان، همکاران و کسانی که دوستشان دارید. زمانی که توانستید کنترل خود را به کمک شکوفایی قدرت درونی‌تان در دست بگیرید، مسلماً بر آن خواهید شد که به دیگران نیز کمک کنید تا خود را تغییر دهند.

اگر می‌خواهید در زندگی، فرد موفقی باشید به خاطر بسپارید که:

در معادله زندگی، آینده هیچ‌وقت با گذشته برابر نیست.

اگر در گذشته شکست خورده‌اید هیچ‌گاه نباید تصور کنید در آینده نیز چنین خواهد شد. آنچه یک لحظه قبل، دیروز، طی شش ماه گذشته، شانزده سال پیش و یا پنجاه سال قبل روی داده است اصلاً مهم نیست و بدان معنا نخواهد بود که در آینده نیز همان اتفاقات پیش خواهد آمد.

این کتاب را می‌توان جان کلام کتاب‌هایی دانست که در دهه‌های گذشته در زمینه مدیریت زمان، عملکرد برتر و دستیابی به موفقیت منتشر شده‌اند.

این کتاب را باید با جان آمیخت، در اکنون جاری ساخت و نتایج آن را نیز در ماوراء زندگی تجربه کرد.

زندگی، ابنتی کردن در حوضچه اکنون است.

من در نوشتن کتابم، درس‌های زیادی آموختم. درس‌هایی که شاید خود آن‌ها، به نحوی نوشتن چندین کتاب است. این درس‌ها به من آموختند که زندگی ارزشش را دارد. زندگی ارزش گام نهادن بر پله‌های موفقیت را دارد. هرچند اگر رسیدن به این خواسته دشوار و غیرممکن به نظر برسد.

زیبایی این کتاب در صریح بودن و ساده بیان کردن موضوعات آن است. در این کتاب سعی شده مفاهیم کاربردی و عملی به رشته تحریر درآیند و به نحوی دستورالعمل باشند تا صرفاً اطلاعات.

اما زیبا می‌دانم یکی از درس‌هایی که در این مدت آموختم را با شما در میان بگذارم؛ آن درس، درسی نیست، جز؛ پایداری!
من این اصل را خیلی خوب درک کردم. این موضوع، پایه‌ای بود بر نردبان موفقیتم.

پایداری را شاید بتوان به پشتکار، استمرار، مراقبه و توکل خلاصه کرد؛
اما رازی در آن نهفته است...

رازی که می‌تواند زیبایی بخش زندگیتان شود. موضوعی که دوست دارم از آن برخوردار باشید. موضوعی که دوست دارم اطرافیانتان در شما ببینند.

فقط و فقط وقتی شما این خصوصیت را در خودتان نهادینه کردید، زمان آن خواهد رسید که گام‌های بعدی را بر نردبان موفقیتان طی کنید و به اوج آسمان خراش خواسته‌هایتان برسید.

هدف این کتاب ساختن پایه‌ای برای نردبان، جایگاهی برای گام نهادن و انگیزه‌ای جهت حرکت دادن برای رسیدن به اوج آسمان خراش خواسته‌هایتان است.

اما موفقیت را فقط و فقط خودتان با پایداری به دست خواهید آورد.
کامروایی را در پایداری تجربه کنید.

آنچه بر من گذشت...

من در یک خانواده با قشر متوسط بزرگ شدم و زندگی معمولی داشتم؛ اما همیشه در انجام دادن و زمان‌بندی فعالیت‌هایم دچار مشکل بودم و باینکه همیشه سرم بسیار شلوغ بود، ولی احساس می‌کردم کارهایم به‌خوبی پیش نمی‌رود و زمان را از دست می‌دهم. همچنین نمی‌توانستم تعادلی میان کار، روابط و استراحت داشته باشم.

و از آنجایی که همیشه دوست داشتم در هر کاری بهترین باشم، زندگی افراد موفق را تحقیق و مطالعه کردم و تکنیک‌ها، روش‌ها، دستورالعمل‌ها و رازهای آن‌ها را کشف کردم و موضوعی که در تمامی افراد به نتیجه واحدی رسیدم، این بود که این افراد مهندسان زمان موفق هستند و در تقسیم وقت حسن تدبیر دارند و می‌توانند از وقت خود بهترین بهره را برده، بهترین عملکرد را داشته و تعادلی را میان انجام فعالیت‌هایشان برآورده سازند.

و حال در موقعیتی قرار دارم که تعادلی پایدار میان کار، روابط و استراحتم برقرار است.

چه چیز تا به حال مانع موفقیت‌مان شده است؟

در جهان امروزی، مسئله‌ای که سرعت ما را در رسیدن به خواسته‌هایمان کم می‌کند و یا گاهی کاملاً متوقف می‌سازد، محیط بیرونی نیست، بلکه با توجه به توانایی اعجاب‌انگیز ذهن، محیط درونی ماست.

اولین و مهم‌ترین راز دستیابی به اهدافمان، شناسایی و آزادسازی ترمزدستی‌های ذهنی است.

وجود تفاوت در رفتار افراد به توانایی‌ها و قابلیت‌های آن‌ها مربوط نمی‌شود، بلکه در اکثر مواقع به شرایط ذهنی و جسمی فرد در آن لحظه ارتباط پیدا می‌کند.

بسیاری از افراد به دنبال این هستند تا بتوانند تعادلی را میان کار، روابط و استراحت‌شان ایجاد کنند. این‌ها واقعیت‌هایی هستند، که نمی‌توان آن‌ها را از هم جدا دانست. فرض تعادل بین کار، روابط و استراحت بر اینست که می‌توان هر سه این واقعیات را به بهترین نحو اداره کرد. اما کارشناسان مدیریت زمان و تحقیقات دانشگاهی بر این باورند که امکان آن وجود ندارد. از این‌رو نام این کتاب را مهندسی زمان نامیدم و مفهوم آن تقسیم منطقی و هوشمندانه زمان و ایجاد تعادل میان کار، روابط و استراحت است.

در مورد تعادل، به نکاتی که اشاره می‌کنم توجه داشته باشید. در واقع تعادل، همان مدیریت انرژی و تعهدات است. وقتی شما از چشم‌انداز، ارزش‌ها و همچنین اهداف خود، آگاهی داشته باشید، مطمئناً کم‌تر کار می‌کنید. تعادل برای هر فردی، معنای خاص خودش را دارد. پس شما هم می‌توانید تعادل را برای خودتان معنا کرده و مطابق آن برنامه‌ریزی کنید.

مهندسی زمان در واقع همان تقسیم منطقی و هوشمندانه زندگی است!

همان‌گونه که خودتان آگاهی دارید، انسان‌ها از لحاظ یادگیری به ۴ بخش اصلی تقسیم می‌شوند:

۱. خواننده
۲. شنونده
۳. بیننده
۴. عمل‌کننده

شما جزء کدام یک هستید؟!

به شما تبریک می گویم، چراکه شما سبک مطالعه خاص خودتان را دارید و احتمالاً می دانید چطور به بهترین نحو چیزهای جدیدی را بیاموزید.

هرچند روش های متفاوتی برای خواندن این کتاب وجود دارد، اما دوست دارم چند پیشنهاد مفید به شما ارائه دهم.

ممکن است بخواهید ابتدا به کتاب نیم‌نگاهی بیاندازید تا احساسی که هنگام مطالعه پیدا می کنید را بشناسید و بعد از آن تصمیم بگیرید زندگی‌تان را چگونه که می خواهید خلق کنید.

خبر خوشی برای شما دارم!

اصول این کتاب به‌ترتیبی ارائه شده‌اند که هر یک از آنها اصل‌بعدی را می‌سازد.

ساختار این کتاب همانند اعدادی هستند که در یک قفل رمزدار پیچیده قرار دارند. شما به تمامی این اعداد نیاز دارید و باید ترتیب آنها را رعایت کنید.

هنگام مطالعه، زیر هر جمله‌ای که احساس کردید مهم است خط کشیده و یا با یک ماژیک فسفری آن را رنگی کنید. ایده‌ها و اقداماتی که به ذهنتان خطور می کند را در حاشیه کتاب بنویسید. همواره یادتان باشد این یادداشت‌ها و قسمت‌های مشخص شده را بارها و بارها مرور کرده، تا ملکه ذهنتان شود.

تکرار، شاه‌کلیدی برای یادگیری است.

پرانرژی باشید و مصمم؛ و این ترفند‌ها را اجرایی کنید. بعد از اجرای آن و مشاهده نتیجه‌ها متحیر خواهید شد. اغلب ممکن است متوجه شوید که با بعضی از این اصول آشنا هستید. عالی است!

اما صادقانه از خود بپرسید که آیا آنها را به کار می برید؟! اگر نه، همین حالا خود را به انجام آن متعهد کنید.
همین الان!

من متعهد می شوم که موارد فوق را رعایت کرده و در انجام این اصول پایدار باشم؛ همچنین مصممانه می خواهم در زندگی ام به تعادل رسیده و به خواسته هایم در کمترین زمان ممکن دست یابم!

محل امضاء

به خاطر داشته باشید، این اصول زمانی نتیجه می دهند که آنها را به کار ببرید.
درضمن، تجربه نشان داده، مواردی که زیاد بر روی انجام آنها مقاومت می کنید، مواردی هستند که بیشتر به آنها نیاز دارید.
باز هم تاکید می کنم! صرفاً مطالعه این کتاب کافی نیست. اقدام است که نتیجه می دهد.

نفس عمیقی بکشید!

زیرا همه - از جمله شما - همیشه بهترین کاری که می دانستید درست است و می توانستید را انجام داده اید. اما حالا شما در مرحله ای هستید که بیشتر می دانید.
این هوشیاری و آگاهی جدید خود را به بهترین نحو جشن بگیرید.

به شما صادقانه تبریک می گویم. به آینده ای جدید، خوش آمدید!

**اکنون زمان آن رسیده است که زندگی را که تصورش را کرده اید
آغاز کنید.**

هنری جیمز^۱ «نویسنده آمریکایی، صاحب اثر ۲۰ رمان»

زندگی شما مثل یک کتاب است!

صفحه عنوان آن به نام شماست. مقدمه آن، معرفی شما به دنیاست. صفحات آن گزارش روزانه تلاش‌ها، کوشش‌ها، لذت‌ها و یاس‌های شما است.

هر روز افکار و اعمال شما در کتاب زندگی‌تان ثبت می‌گردد. هر ساعت تاریخچه‌ای به وجود می‌آید که باید برای همیشه باقی بماند. روزی فرامی‌رسد که کلمه پایان، باید برای همیشه باقی بماند.

پس کاری کنید که در مورد کتابتان بگویند؛ تاریخچه‌ای است از اهداف عالی، خدمات بی‌دریغ و کارکرد بسیار خوب.

فصل اول

اصلاً چرا مهندسی زمان؟!

فصل اول

اصلاً چرا مهندسی زمان؟!

اگر علاقه‌مند به رشد و موفقیت در زندگی هستید و قصد دارید زمان خود را به بهترین نحو مهندسی کنید، به شما پیشنهاد می‌کنم فعالیت‌هایتان را بررسی کرده و عملکردتان را بسنجید.

با خودتان عهد ببندید در انتهای هرروز، عملکرد روزانه و در انتهای هرماه، عملکرد ماهانه‌تان را مورد ارزیابی قرار می‌دهید. شما با رعایت همین یک اصل ساده متوجه خواهید شد که در کدام موارد قوی هستید و چه مواردی را پشت گوش می‌اندازید و با انجام چه کارهایی مبارزه می‌کنید.

برای این کار کافی است در طی روز، برنامه‌ای مکتوب داشته باشید، تا بتوانید به ارزیابی صحیحی از عملکرد خود دست یابید.

گذر زمان با خود

برای خود رویه‌هایی را ایجاد کنید تا در هرروز، زمانی را به خودتان اختصاص دهید. سعی داشته باشید روزانه بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه از زمانتان را به‌تنهایی سر کنید و به مراقبه و تمرکز ذهن پردازید. اگر برایتان مقدور است، در شروع مطالعه این کتاب، پیشنهاد می‌کنم حتماً تمرین ذیل را انجام دهید.

برای شروع، کافی است گام‌به‌گام با من همراه شوید:

- کامپیوتر، تلویزیون و موبایل خود را خاموش کنید.
- در مکانی خلوت به‌تنهایی بنشینید و یا دراز بکشید.
- مطالب خواندن و پروژه‌های دریافتی‌تان را از خود دور کنید.
- نفس عمیقی بکشید و به ریتم نفس کشیدن‌تان توجه کنید.

هرگاه ذهنتان متوجه موضوعی در گذشته، حال و آینده شد، هیچ نگران نباشید. تنها آن‌ها را در ذهنتان ببینید و از زاویه دید ذهنتان کنار بنزید.

همچنان به این روند ادامه دهید تا ذهنتان آرام و ریتم نفس کشیدن‌تان ثابت گردد.

با این کار ذهن شما آرام میشود و از مسائلی که در راه با آن‌ها مواجه هستید، خیالی آسوده‌تر خواهید داشت و میتوانید با ذهنی آرام‌تر مطالعه کرده و به فعالیت‌هایتان با بازده بالا ادامه دهید.

پزشکان دریافته‌اند که ۸۵ درصد بیماری‌ها، جنبه روانی دارند. پس چه خوب است ذهنی زیباتر و دل‌انگیزتر داشته باشیم.

پایداری!

این را بدانید که برای رسیدن به خواسته‌هایتان نیاز به هیچ‌گونه برنامه‌ریزی پیچیده و اعجاب‌انگیزی ندارید. هیچ‌گاه فکر نکنید موفقیت با یک قرص و آمپول یک‌شبه به دست می‌آید. موفقیت مستلزم پایداری است.

برنامه‌های خود را ساده کرده و آن‌ها را هرروز دنبال کنید. بدون شک به خواسته خود دست خواهید یافت.

گام‌هایی با تمام توان!

هیچگاه کارهای‌تان را فقط در حد رفع تکلیف انجام ندهید. همیشه تلاش کنید کار به بهترین صورت انجام پذیرد.

خروجی بسیار حائز اهمیت است. اگر خودتان را همانند یک کامپیوتر بدانید؛ هرچه ورودی و داده‌های شما زیاد باشد، اما خروجی در کار نباشد، مطمئناً به نتیجه‌ای نخواهید رسید و صرفاً وقت‌تان را تلف کرده‌اید.

این عادت را در خود ایجاد کنید که کار را به بهترین صورت به خروجی تبدیل کنید تا دوباره کاری صورت نگیرد.

اکثر افراد موفق در تمام اوقات بر خروجی‌ها تمرکز دارند.

نقطه آغاز موفقیت

نقطه آغاز موفقیت در مهندسی زمان، میل و اراده است. متناسب با قانون تناظر، زندگی بیرونی، تصویر منعکس شده زندگی درونی شماست.

باور فراوانی

برای ساخت یک آسمان‌خراش، چه خوب است باور فراوانی داشته باشید. اگر دیدگاه فراوانی داشته باشید، بر روی پاهای خود ایستاده،

مثبت اندیش و خوشبین خواهید بود و برای ساخت آسمان خراش خود، با اطمینان، به‌طور تدریجی و گام‌به‌گام قدم خواهید گذاشت.

اگر چنین باوری داشته باشید، جهان را بخشنده و جای بسیار خوبی خواهید دانست که مردمان فوق‌العاده‌ای نیز در آن زندگی می‌کنند. حس خواهید کرد، شما بهترین نسلی هستید که به دنیا آمده و دارید زندگی می‌کنید.

شما احتمالاً از مشکلات و دشواری‌های جهان آگاه هستید، اما بپذیرید که این مشکلات همواره وجود خواهند داشت. هرچند اگر من همیشه سعی دارم کلمه «مشکل» را با خودم از نردبان زندگی بالا نبرم و به‌جای آن واژه «مسئله» را به همراه داشته باشم. واژه‌ها تأثیر عجیبی بر سرعت گام‌نهادن شما دارد. (در ادامه با این موضوع بیشتر آشنا خواهید شد.)

همیشه باور فراوانی، مسئله شمارا حل می‌کند و توجه شمارا از مشکلات به‌طرف راه‌حل‌ها متمرکز خواهد کرد. به دنبال راه‌حل گشته و برای بهبود مسئله تلاش خواهید کرد، نه اینکه؛ چه کسی مقصر این مسئله است؟

دقیقاً همان‌طور که مسائل ریاضی با هوش بالای شما قابل‌حل است و نمی‌توانید به علت وجود سوالات سخت، استاد را مقصر بدانید!

اما باور کمیابی

در صورتی که شما باور کمیابی داشته باشید، دقیقاً عکس آنچه توضیح دادیم، روی خواهد داد. متوسل به شانس شده و احساس می‌کنید افراد موفق با فریب دیگران، پارتی‌بازی و کلاه‌برداری به ثروت‌های عظیم دست پیدا می‌کنند.

موضوعی که اکثر اوقات خواهید دید بی‌عدالتی و ظلم خواهد بود و متأسفانه این باورها را جایگزین می‌کنید.

- مگر پول علف خرسه؟

- هرروز پولدارها پولدارتر شده و فقیرها فقیرتر.

- مهم نیست چه می‌دانید و چه کاری انجام می‌دهید، مهم این است که چه کسانی را میشناسید.

اما یقین دارم، شما که در حال مطالعه این کتاب هستید، مطمئناً دیدگاه فراوانی دارید. متکی به نفس هستید و بیشتر رویدادهای روزتان را خودتان می‌سازید.

در صورتی که شما فردی مثبت و سازنده باشید، میزان هنگفتی از مسئولیت اتفاقاتی که برای‌تان می‌افتد را، قبول خواهید کرد.

شما باید ۱۰۰ درصد مسئولیت زندگی خود را به عهده بگیرید.

می‌گویند هر زمان که می‌خواهید درختی را قطع کنید، اگر ۶ ساعت زمان دارید، ۴ ساعت از آن زمان را به اره‌تان اختصاص دهید تا تیز و برنده شود و ۲ ساعت دیگر را مشغول بریدن آن درخت کنید.

هرچه زمان بیشتری را صرف طراحی و تصمیم‌گیری در خصوص خواسته‌هایمان کنیم، دستیابی به آن‌ها فوق‌العاده سریع‌تر و راحت‌تر خواهد شد.

عملکرد امروز شما توسط اهداف آینده‌تان قابل تشخیص است.

چندی پیش در حال مطالعه مقاله‌ای، به نکته جالبی برخوردیم و زیبا می‌دانم آن را نیز برایتان بازگو کنم.

تغییر را از خود آغاز کنید!

نکته‌ای که می‌خواهم در این قسمت بگویم، این است که کوچک‌ترین کارها هم اهمیت دارند. متعادل‌تر کردن زندگی، لزوماً به معنای ایجاد تغییرات بنیادین در زندگی نیست.

با کوچک‌ترین سرمایه‌گذاری در مناسب‌ترین زمان و مکان، می‌توانید کیفیت روابط و زندگی‌تان را به شکلی اساسی متحول کنید.

علاوه بر این، با این کار حتی می‌توانید جامعه‌ای را که در آن زندگی می‌کنید، تغییر دهید. اگر تعداد کافی از اعضای جامعه بتوانند این تغییر را در زندگی خود به وجود آورند، می‌توانیم تعریف جامعه از مفهوم موفقیت را تغییر بدهیم و از تعریف ساده انگاره‌ای که می‌گویند، «هر کس هنگام مرگ پولدارتر باشد، موفق‌تر است» فاصله بگیریم و به سمت تعریف متفکرانه‌تر و متعادل‌تر از زندگی واقعی گام برداریم.

شستشوی عمق افکار

شب‌ی پس از صرف شام به اتاقم رفتم؛ ذهنم نیاز به استراحت داشت، اما وسوسه ورود به یک دنیای جدید دست از سرم برنمی‌داشت! چند برگ مقدمه کتابی را خواندم ولی در دلم به خودم می‌گفتم: می‌دانی چند کتاب نیمه‌تمام داری؟ یا اصلاً همین کتاب قبلی را که هفته پیش تمام کردی، واقعاً استفاده کردی؟! کلی تمرین داشت! حداقل تمرین‌هایش را که انجام می‌دادی!

در همین فکر بودم که ناگهان چشم‌هایم بر کتاب‌های کتابخانه‌ام یکی‌یکی چرخیدند و یکی‌یک آن‌را را زیر نظر گرفتم؛ کتاب‌هایی با عنوان‌هایی نظیر «مبانی موفقیت^۱»، «فقط غیرممکن غیرممکن است»^۲،

«جادوی فکر بزرگ» و...؛ بعضی‌هایشان را یک‌بار و بعضی‌ها را چندین بار مطالعه کردم، اما چه فایده؟
گاهی حتی یادم نیست محتوای کلی کتاب‌ها چه بوده و آن‌ها که یادم هست هم گاهی واقعاً استفاده نمی‌کردم.

بعد از آن چه شد؟

صدای زنگ گروه‌های تلگرام و واتس‌آپ به گوشم رسید، به گوشی‌ام نیم‌نگاهی انداختم، پیام‌های جدیدی از گروه‌های مختلف روانشناسی، تحلیل فیلم یا دوستان اهل خبر و رسانه رسیده بود که حوصله خواندن هیچ‌کدام را نداشتم.

از خیر کتاب‌خواندن هم گذشتم و برای خواب آماده شدم. گوشی‌ام را سایلنت کرده و دراز کشیدم، چند لحظه بعد در همان خواب‌ویداری حس کردم نور گوشی به سقف افتاده و حتماً یک پیام جدیدی آمده!

کنجکاو می‌گذاشت بخوابم. نیم‌خیزی به سمت گوشی برداشتم و پیام جدیدی که در واتس‌آپ برایم آمده بود را برای‌تان بازگو می‌کنم:
- آیا می‌دانستید قلب فیل در هر دقیقه ۲۰۰ بار می‌تپد؟
- آیا می‌دانستید در بین انواع خرس، خرس پاندا بزرگ‌ترین جمجمه را دارد؟

- آیا می‌دانستید مورچه به هنگام مسموم شدن همیشه روی پهلوی راست می‌افتد.
با خودم گفتم نه نمیدانستم، خوب شد که قبل از خواب، این یکی را هم «دانستم»!

چرا باید بدانیم؟!

فکر می‌کنم شاید یکی از چیزهایی که می‌تواند جلوی ورود انباشتگی‌های جدید را بگیرد، پیدا کردن پاسخی قانع‌کننده برای این سؤال باشد.

مثلاً تا به حال چند بار شده که در کلاس زبان، نام‌نویسی کرده اما بعد

از چندترم آن را رها کرده‌اید؟ و حالا اگر مجبور باشید یا یک خارجی چهار کلمه انگلیسی حرف بزنید به من کردن بیفتید؟ چند بار شده که دوره‌ای درباره یک نرم‌افزار جدید کامپیوتری گذرانده‌اید، ولی ماه‌ها بعد به علت استفاده نکردن، آن را کاملاً فراموش کرده‌اید؟

فکر می‌کنید چرا این اتفاق می‌افتد؟ خیلی‌ها شاید بگویند مشکل از نحوه آموزش است، اما من معتقدم تنها به این علت فراموش می‌کنیم که استفاده نمی‌کنیم؛ استفاده نمی‌کنیم چون واقعاً نیاز نداریم! وقتی نیاز باشد، هرطور که شده آنچه را که لازم داریم می‌آموزیم!

واقعاً وقتی هنوز نمی‌دانیم مطالب مورد مطالعه را کی و کجا قرار است استفاده کنیم، چرا باید یاد بگیریم که باز فراموش کنیم؟

یک نکته طلایی

می‌خواهم بدانید هر موضوعی که برای رسیدن به اهدافی که طراحی کرده‌اید وجود دارد، زمان یادگیری آن همین الان است! اما اطلاعاتی که خارج از نیاز شما است، به هیچ عنوان نیاز شما نیست! مگر آنکه بخواهید آن مطالب در زندگی شما اتفاق بیفتد که طبق قانون جذب این اتفاق خواهد افتاد.

شاید یک از استدلال‌ها این باشد که یاد بگیریم تا یک روز از آن استفاده کنیم. دقیقاً به همان دلیلی که وسایل خانه را نگه می‌داریم تا شاید روزی به کار آید.

مسلماً از هر کلاس یا کتابی می‌توان مطالب مفیدی یاد گرفت؛ اما اطلاعاتی که ندانیم کی و کجا قرار است از آن استفاده کنیم، مثل همان وسایل زائدی است، که در اطرافمان جمع می‌کنیم.

فقط و فقط سنگینی ذهن و کسالت روح می‌آورد. ابتدا باید بدانیم چرا یاد می‌گیریم و پس از آن چه زمانی قرار است از آن‌ها استفاده کنیم؟

از این پس چه کنیم؟

پس بیاییم تنها آن رویدادهایی را که منتظرش هستیم را مورد مطالعه و تحقیق قرار دهیم تا در زندگی روزمره‌مان آن رویدادها را به‌وضوح ببینیم. تکنیک‌ها و روش‌هایش را به کار بندیم، تا به آن چشم‌اندازی که مدنظرمان است، برسیم!

البته لازم است بدانید، طبق قانون جذب، شما هر آموزشی را که می‌بینید، سریعاً کاربرد آن مطالب را در زندگی روزمره‌تان خواهید دید. مثلاً اگر کتابی درباره مهندسی زمان می‌خوانید، قطعاً موقعیت‌هایی را برای استفاده آن تکنیک‌ها در زندگی روزمره‌تان خواهید یافت.

نوشتن‌های شبانه

دوستی داشتم که می‌گفت: اگر یک‌روز تمام بدن آدم دفع نداشته باشد، به‌چه روزی می‌افتد؟ حتی اگر بهترین خوراکی‌ها را به آن داده باشی! پس تصور کنید، وقتی این‌همه خوراک سالم و ناسالم هرروز به ذهن ما وارد می‌شود و هیچ‌جا تخلیه نمی‌شود، ذهن ما به‌چه روزی می‌افتد!

نوشتن یکی از بهترین راه‌های تخلیه ذهن است؛ تا جایی که امروزه «نوشتن درمانی» به‌عنوان یکی از روش‌های روان‌درمانی رایج شده‌است.

به‌شخصه دیده‌ام کسانی که به‌طور مرتب افکار و احساسات‌شان را در پایان هرروز می‌نویسند، ذهن منظم‌تر، خلوت‌تر و در نتیجه آرام‌تری دارند.

نوشتن باعث می‌شود حتی چیزهایی که در حالت عادی فکر نمی‌کردید برای‌تان مهم باشد و مورد اهمیت قرار بگیرد؛ دقیقاً مثل برنج پاک کردن می‌ماند!

شما هیچ‌وقت نمی‌توانید یک کیسه برنج را در همان کیسه پاک کنید!

باید آن را در سینی بریزید تا بتوانید آشغال‌ها و زوائدش را پیدا کنید. نوشتن افکار هم مثل روی سینی ریختن می‌ماند. تازه می‌توانید بفهمید دقیقاً ته‌ته ذهن‌تان چه می‌گذرد و کدام افکار تان زائد و دورریختنی است.

دفترچه یادداشت همراه

غیر از اطلاعاتی زائدی که هرروز از راه‌های مختلف در ذهن‌مان تلنبار می‌شود، خیلی از کارهای نیمه‌تمام و پرونده‌های نیمه‌باز هم در پس‌زمینه ذهن‌مان از عوامل انباشتگی است. این فکرهای پس‌زمینه یا قرقه‌های ذهنی، همان چیزی است که نه انجامشان می‌دهیم که فکرمان از دستشان خلاص شود و نه کلاً حذفشان می‌کنیم، فقط به تعویق می‌افتند و بعد کلاً فراموش می‌شوند، تا بنابه مناسبتی دوباره یادمان بیایند!

قول دادن‌های بی‌برنامه برای دیدار با دوستان و آشنایان، دوختن دکمه افتاده، گرفتن عکس‌های مهمانی دو سال پیش، رسیدگی به دندانی که با خوردن آب سرد، درد می‌گیرد و گرفتن وقت دندان‌پزشکی؛ این‌ها ممکن است در حالت عادی به ذهن‌تان نیاید، اما در طی روز و در حین انجام کارهای مختلف یک‌لحظه به ذهنتان خطور می‌کند و می‌رود.

داشتن یک دفترچه یادداشت کوچک در کیف‌تان می‌تواند شمارا قادر سازد تا در همان لحظه قبل از اینکه دوباره به فراموشی سپرده شوند، آن‌ها را بنویسد تا بار دیگر به همان انبار شلوغ تاریک ذهنی نپیوندند!

عملی کردن دانسته‌ها

چند سال پیش، کتابی خواندم با عنوان «عملی کردن دانسته‌ها» نوشته «کن بلانچارد»^۱ که نویسنده در آن کتاب می‌گفت: «سه ساعت پس از اتمام کلاس یا سمینار، یک شنونده بسیار دقیق

فقط ۵۰ درصد از آنچه را که شنیده است، به خاطر می‌آورد و ۵۰ درصد از همین مقدار هم تا ۲۴ ساعت بعد به فراموشی می‌سپارد.»
این درباره تمام انواع یادگیری صدق می‌کند.
ما زیباترین جملات را در سخنرانی‌ها می‌شنویم یا از پیام‌های مختلف، ایسنتاگرام، فیس‌بوک و رسانه‌های اجتماعی دیگر یاد می‌گیریم؛ اما به‌سختی تا فردای آن روز هم یادمان می‌ماند. چون عادت به عملی کردنشان نداریم.
آنچه واضح است این است که یکی از دلایل مهم انباشتگی ذهنی، عمل نکردن به دانسته‌هاست.

دقیقاً مثل زمانی که رانندگی یاد می‌گیریم.
وقتی در ابتدا جای گاز و کلاچ را قاتی می‌کنیم و در آن واحد باید حواس‌مان به آینه‌بغل و دنده هم باشد، دیگر تحمل شنیدن صدای موسیقی را نداریم؛ چون ذهنمان دیگر گنجایش ندارد. اما وقتی در رانندگی با تمرین زیاد خبره شدیم، صدای موسیقی که هیچ، حتی می‌توانیم فایل‌های صوتی آموزشی را هم‌پشت فرمان گوش کنیم و واقعاً تمرکز داشته باشیم.

تأثیرات انباشتگی

عملی کردن چیزی که جدیداً یاد گرفتیم و تمرین آن برای یک مقطع زمانی، باعث می‌شود برای یادگیری بعدی، جای‌خالی دیگری باز شود. انباشتگی ذهنی فقط دلیل ذهنی ندارد. خیلی وقت‌ها انباشتگی در محیط اطراف‌مان هم باعث می‌شود ذهن‌مان درگیر شود.

این روزها که بحث انباشتگی ذهنی و هجوم اطلاعات بحث داغی در جهان است و لزوم مدیریت این موضوع به‌وضوح دیده می‌شود، در ادامه شما را با اطلاعات ارزشمندی آشنا می‌سازم.

تفکر منظم!

آنقدر در خصوص اهمیت تفکر منظم^۱ صحبت شده است که شاید بسیاری از ما به اهمیت آن واقف باشیم. اما دقیقاً منظور از تفکر منظم چیست؟!

تفکر منظم از اصول متعددی تشکیل شده که در این میان شاید مهم‌ترین اصل آن، تفکر با برنامه باشد. حالا پرسش اینجاست که تفکر با برنامه چگونه ممکن است؟!

زمان‌های مختلفی از روز را برای کارهای مختلف در نظر بگیرید و در هر زمان سعی کنید فقط بر روی یک موضوع تمرکز کنید!

شاید بگویید مشغله‌های من زیاد است، دغدغه‌های خانوادگی و شغلی و هزار مشکل اقتصادی دیگر دارم و همین موضوع فکرم را آشفته می‌کند. اگر از این دسته هستید، باید بدانید اینکه صرفاً ذهن شما با چالش‌های زیادی دست‌وپنجه نرم می‌کند، دلیل بر آشفتگی آن نیست. درواقع آنچه بر این آشفتگی دامن می‌زند، این است که دو دقیقه به یک موضوع فکر می‌کنید و بعد بدون نتیجه‌گیری سر موضوع دیگری می‌روید و هنوز جای پای فکر جدید محکم نشده، دوباره یک موضوع جدید دیگر پیش می‌کشید.

در حقیقت هنگامی که بر روی کارتان متمرکز هستید، هرگز به مسائل دیگر فکر نکنید و این همان موضوعی است که باعث تمرکز عجیبی در شما و حل مسائل شما می‌شود.

در چند جمله، اگر می‌خواهید ذهن قدرتمندی داشته باشید؛
هنگام کار سعی کنید فقط به کار فکر کنید و هنگامی که در خانواده هستید، فقط بر روی خانواده تمرکز کنید.

گرچه سخت است، ولی باور داشته باشید که با تمرین می‌توانید به آن برسید!

تایم اوت ذهنی!

در صورتی که احساس می‌کنید ذهن آشفته‌ای دارید و نمی‌دانید چگونه این همه اطلاعات پراکنده را مدیریت کنید، کافی است به ذهن‌تان تایم اوت بدهید.

ساعتی را به دنیای لذت‌بخش خوراکی‌ها، تفریحات سالم و ارتباط با پروردگار اختصاص دهید. ذهن شما، نیاز به تایم اوت دارد تا بتواند این حجم از داده‌های ورودی را در آرامش تجزیه و تحلیل و دسته‌بندی کند. بله! ذهن شما هم مثل هر اندام دیگری برای بهینه کردن فعالیت‌های خود به استراحت احتیاج دارد و این استراحت لزوماً از طریق خواب اغنا نمی‌شود.

اگر می‌خواهید ذهن آرامی داشته باشید، برای خودتان وقت استراحت در نظر بگیرید!

موسیقی گوش دهید، نقاشی بکشید، داستان بخوانید و اجازه دهید حافظه‌تان به اوضاع و احوالش رسیدگی کند. اگر به این کار ایمان ندارید، چند روزی آن را امتحان کنید و آن زمان، نتیجه فوق‌العاده‌اش را ببینید.

در ضمن، اگر می‌خواهید به بهترین نحو شارژ انرژی انجام دهید، یادتان باشد، شارژ انرژی را با تلویزیون و بازی‌های موبایلی و کامپیوتری انجام ندهید.

تفکر با اولویت‌بندی!

شما دوست دارید آسمان خراش^۱ ذهن‌تان چگونه باشد؟ بنایی سال‌خورده با اتاق‌هایی آشفته و به‌هم‌ریخته یا آسمان‌خراشی مجلل با اتاق‌های مرتب و تمیز؟

۱. skyscraper

اگر به دومی علاقه دارید، باید تلاش کنید، فکرهایتان را اولویت‌بندی کنید. روی هر موضوع بی‌اهمیتی وقت نگذارید و حواس‌تان را برای موضوعات بی‌شماری که هرروز به آن‌ها برمی‌خوریم و واقعاً هیچ اهمیتی ندارند، پرت نکنید.

این روزها در ایران چه خبر است؟

اکثر افراد موفق هیچ‌گاه ذهنشان را با داده‌های بی‌اهمیت شلوغ نمی‌کنند. اشکالی ندارد اگر در هر زمینه‌ای اطلاعات عمومی قابل قبولی داشته باشید؛ اما قبول کنید که تنها کار خیلی از داده‌ها، انهدام نظم ذهن شماست!

پس لطفاً برای ورود داده‌ها به ذهن‌تان اولویت تعیین کنید.

آمار به ما چه می‌گویند؟!

طبق آماري که چندی پیش، بین چهارصد نفر از دانشجویان و مدیران شرکت‌ها گرفتیم؛
 ۸۰ درصد از دانشجویان در هرروز حداقل ۱۵۰ دقیقه از وقت خود را صرفاً با تلفن همراه خود بیهوده می‌گذرانند. این در حالی است که میانگین ساعت مطالعه آن‌ها در هرروز ۱۲ دقیقه است.
 تنها ۲۰ درصد از دانشجویان از تلفن همراه فقط برای امور ضروری استفاده می‌کنند و در روز بیش از ۶۰ دقیقه مطالعه مفید دارند.

و اما مدیران شرکت‌ها:

۸۰ درصد از مدیران شرکت‌ها به‌صورت میانگین روزی ۸ ساعت کار می‌کنند، درحالی‌که همان افراد روزانه حتی ۱۰ دقیقه هم به مطالعه هدفمند و رشد کسب‌وکار اختصاص نمی‌دهند.

زندگی در حال!

همیشه این ضرب‌المثل انگلیسی را به یاد داشته باشید.

The past is history, the future is mystery!

«گذشته تاریخ است و آینده معما!»

پس لطفاً با حل کردن معماهای عجیب و غریب یا زیرورو کردن صفحات خاک خورده تاریخ، انرژی ذهنی‌تان را نابود نکنید. هیچ‌گاه فکرتان را درگیر آینده‌ای که نیامده و گذشته‌ای که مدت‌ها رفته است، نکنید.

گذشته، آینده، حال؛ کدام‌یک؟!

شاید زیاد دیده باشید افرادی که تمام ذهن خود را از فکر و خیال در مورد آینده انباشته کرده و آن‌قدر به آن فکر می‌کنند، که زمان حالشان را از دست می‌دهند.

مشابه آن در مورد گذشته هم اتفاق می‌افتد، باعث می‌شود تا ذهن، تمرکزش را بر روی وقایعی که در حال حاضر باید با آن مواجه شود از دست‌داده و نتواند انباشتگی اطلاعات ورودی را کنترل کند.

البته این موضوع به این معنا نیست که گذشته و آینده را کاملاً کنار بگذاریم، بلکه باید از آن نهایت استفاده را ببریم؛ زیرا گاهی آن‌ها هستند که مسیر زندگی ما را عوض می‌کنند، این استفاده‌ها باید هوشمند و با صرف حداقل انرژی و وقت باشند.

فراموش نکنید که یادآوری گذشته تا هنگامی مفید است که به کمک تجربه‌های حاصل از آن، «حال» را بسازید و فکر کردن به آینده تا وقتی سودی به شما می‌رساند که با استفاده از پیش‌بینی‌هایتان رفتار مناسبی برای حال در نظر بگیرید.

به گذشته و آینده به اندازه‌ای که اهمیت دارند به‌ها بدهید و بگذارید ذهنتان بر روی آنچه در زمان حال پیش رو دارد، متمرکز شود!

چشم‌انداز زمانی!

بگذارید این موضوع را از دیدی متفاوت بنگریم:

در انتهای کتاب، برای شما هدیه شگفت‌انگیزی، در نظر گرفته‌ام، به شرطی که از همین لحظه به بعد، ۱۲۰ ثانیه کتاب را ببندید و بعدازآن، نگاه کنید.

درباره «قدرت پنهانی زمان»، چیزی شنیده‌اید؟!

دکتر فیلیپ زیمباردو^۱، روانشناسی معروف، تئوری مطرح کرده، که می‌خواهم آن را برایتان بازگو کنم. دقایقی به جمله زیر توجه کرده و در صورت امکان، برداشت‌های‌تان را در خصوص این جمله یادداشت کنید.

تعهدات پرهیز، قربانی خواسته‌های لحظه‌ای می‌شوند.

.....

.....

.....

امیدوارم ۱۲۰ ثانیه را گذرانده باشید.

آزمایش!

بیباید کودکان ۴ ساله را وسوسه کنیم و به آنها شیرینی بدهیم. کودکان می‌توانند الآن یک شیرینی بگیرند. ولی اگر صبر کنند، تا آقای محقق برگردد، می‌توانند دو تا شیرینی بگیرند. البته که اگر شیرینی دوست داشته باشند، صبر به نفعشان است.

دوسوم (۲/۳) این کودکان، مغلوب وسوسه می‌شوند. نمی‌توانند صبر کنند! البته بعضی از کودکان، صبورانه‌تر عمل می‌کنند. آنها به وسوسه‌شان غالب می‌شوند. «الآن» را برای «بعد» به تأخیر می‌اندازند.

والتر میشل^۱، همکار آقای زیملاردو در دانشگاه استنفورد، ۱۴ سال بعد برگشت، تا سعی کند تفاوت بین این کودکان را بیابد. تفاوت‌های بسیار بزرگی بین کودکانی که مقاومت کردند و کودکانی که مغلوب وسوسه شدند، بود. آن‌هایی که مقاومت کردند نمراتشان در امتحان بالاتر بود. این خیلی مسئله بزرگی است. یک رده هوشی متفاوت! آن‌ها مشکلات و درگیری‌های کم‌تری داشتند. دانش آموزان بهتری بودند. با اعتمادبه‌نفس و مصمم بودند. و نکته اصلی، برای من و شما این است که؛

آن‌ها بجای حال، متمرکز بر آینده بودند.

پس «چشم‌انداز زمانی» چیست؟

این مسئله‌ای است که می‌خواهم درباره آن صحبت کنم. چشم‌انداز زمانی، بررسی فرآیندی است که در آن افراد، روند تجربیات انسانی خودشان را با توجه به حوزه‌های زمانی، تقسیم‌بندی می‌کنند. و این به‌طور خودکار و ناخودآگاه اتفاق می‌افتد. این حوزه‌های زمانی در فرهنگ‌ها، کشورها، افراد، طبقات اجتماعی و رده‌های تحصیلاتی متفاوت، متغیر است.

۱. Walter Mischel

مسئله اینجاست که این حوزه‌های زمانی، گاهی به یکسو متمایل می‌شوند. به این دلیل که یاد می‌گیریم بعضی را بیش از حد و بعضی را کم‌تر استفاده کنیم.

هر کدام از تصمیماتان را چه چیزی تعیین می‌کند؟

شما تصمیمی را می‌گیرید که بر اساس آن عمل خواهید کرد.

برای بعضی‌ها، (این تصمیمات) راجع به شرایط فعلی است، کارهایی که دیگران می‌کنند و طوری که خودشان احساس می‌کنند. افرادی که این‌گونه تصمیم‌گیری می‌کنند را «حال‌گرا» می‌خوانیم، به این دلیل که تمرکز آنان روی حال است.

برای بعضی‌های دیگر زمان حال مهم نیست. همه تفکرشان این است که؛ «این موقعیت چه شباهتی به موقعیت‌های قبلی که تجربه کرده‌ام دارد؟»

این افراد تصمیماتشان را بر اساس خاطرات و تجربیات گذشته می‌گیرند. ما این افراد را به این دلیل که تمرکز آنان روی گذشته است «گذشته‌گرا» می‌خوانیم.

برای بعضی‌ها نیز، گذشته یا حال برایشان مهم نیست؛ همه چیز راجع به آینده است.

تمرکز آن‌ها بر پیش‌بینی پیامدهاست. ارزیابی هزینه‌ها و فواید آن. ما این افراد را «آینده‌گرا» می‌خوانیم. تمرکز آن‌ها بر «چه خواهد شد» است.

پس می‌خواهم بگویم که «تضاد زمانی» که همان تضاد در

«چشم‌انداز زمانی» است، چیزی است که در تمام تصمیمات شما تأثیرگذار است و گاهی شما از آن بی‌خبرید. خصوصاً زمانی که شما به یکی از این «حوزه‌های زمانی به یک‌سوی متمایل» وابسته‌اید.

تنها همین سه زمان وجود دارد؟!

خیر! حوزه‌های زمانی، شش تا هستند.

۱. گذشته منفی

۲. گذشته مثبت

۳. حال لذت‌گرا

۴. حال مقدر‌گرا

۵. آینده هدفمند

۶. آینده پس از مرگ

از آنها می‌توان به این شیوه هم یاد کرد.

دو حالت گذشته‌گرایی داریم. همچنین دو حالت حال‌گرایی و آینده‌گرایی!

شما می‌توانید روی «گذشته‌گرایی مثبت» یا «گذشته‌گرایی منفی» تمرکز داشته باشید.

می‌توانید «حال‌گرای خوش‌گذران» باشید، که تنها به لذایذ زندگی توجه می‌کند؛

یا می‌توانید «حال‌گرای مقدر‌نگر» باشید؛ که هیچ‌چیز برایش مهم نیست و احساس می‌کند زندگی‌اش مقدر شده است.

می‌توانید «آینده‌گرای هدفمند» باشید، که خودتان با افکارتان، آینده‌تان را خلق کنید،

یا می‌توانید «آینده‌گرای ماوراءالطبیعه» باشید که صرفاً باور کنید، زندگی پس از مرگ شروع می‌شود.

ایجاد انعطاف روانی برای تغییر جهت «چشم‌انداز زمانی» با توجه به

موقعیت و شرایط لحظه‌ای‌تان، مسئله‌ای است که شما باید یاد بگیرید.

بهترین، چشم‌انداز زمانی چیست؟ چشم‌انداز زمانی همیشه‌سبز، به چه معناست؟

گذشته‌گرایی مثبت بالا،
آینده‌گرایی هدفمند متعادل،
و حال‌گرایی خوش‌گذران متعادل.

همچنین، گذشته‌گرایی منفی پایین،
و حال‌گرایی مقدر نگر پایین.
با دید و افقی همیشگی به آینده‌گرایی ماوراءالطبیعه.

پس بهترین ترکیب چشم‌انداز زمانی را از گذشته می‌گیریم،
گذشته‌گرایی مثبت به شما رگ و ریشه می‌دهد؛ خانواده‌تان،
هویت‌تان و خودتان را به هم وصل می‌کند.
چیزی که از آینده می‌گیرید همچون بال‌وپری است، برای صعود به
مقاصد و چالش‌های جدید.
آنچه از حال‌گرایی خوش‌گذران می‌گیریم انرژی است؛ انرژی برای
کشف خود، مکان‌ها، آدم‌ها، و حس‌های نفسانی.

هر چشم‌انداز زمانی غیرازاین، جنبه‌های منفی بیشتری از جنبه‌های
مثبتش دارد. آینده‌گراها چه چیزهایی را فدای موفقیت می‌کنند؟

وقت‌گذرانی با خانواده و دوستان را فدا می‌کنند. اوقات خوش را فدا
می‌کنند. لذت‌های شخصی را فدا می‌کنند. سرگرمی‌هایشان را فدا
می‌کنند و از خوابشان می‌زنند. پس مطمئناً سلامتی‌شان تحت تأثیر
قرار می‌گیرد. و صرفاً برای کارشان، دستاوردهایشان، و قدرت کنترل،

زندگی می‌کنند. مطمئنم این موضوع برای شما بسیار آشناست!

و برای من هم آشنایی دارد. من در شمال شرق «ایران» در محله‌ای معمولی و خانواده‌ای هدف محور بزرگ شدم. در محله ما، همه در گذشته منفی و حال مقدر نگر زندگی می‌کردند.

من به‌عنوان یک آدم آینده‌گرا، بسیاری از اوقات، آن قدر سرگرم دستاوردهای آینده‌ام بوده‌ام که از حال لذت‌گرا و گذشته مثبت بهره‌ای نمی‌جستم. دچار مسائل زیادی شدم و همیشه از عدم تعادل در زندگی‌ام، رنج می‌بردم. ساعت‌ها در روز کار می‌کردم. به نتایج مثبتی در محیط کارم دست‌یافتم و از اعضای خانواده و اطرافیانم درس‌ها و عبرت‌های بسیاری را آموختم. تا اینکه من تبدیل به یک فرد آینده‌گرا شدم! به من هم گفتند «این شیرینی را الآن نخور، برای اینکه اگر صبر کنی دو تا می‌گیری.»

با کمک اساتید، مطالعه‌های مستمر، پایداری و درس‌هایی که از زندگی آموختم، یاد گرفتم متعادل باشم. من «حال‌گرایی خوش‌گذران» و تمرکز بر «گذشته‌گرایی مثبت» را نیز اضافه کردم. به همین دلیل الآن از تعادل موجود در زندگی‌ام راضی و خوشنودم و این اصل را همواره در خاطر دارم:

اگر می‌خواهید به موفقیت دست‌یابید، ابتدا خوشبخت باشید!

تفاوت موفقیت و خوشبختی در چیست؟!

بسیاری از افراد فکر می‌کنند دنیای بیرون ما، پیش‌بینی از خوشبختی ماست، درحالی‌که اگر در واقعیت، من به دنیای بیرونی شما عالم باشم، فقط می‌توانم ۱۰ درصد از خوشبختی درازمدت شما را پیش‌بینی کنم. ۹۰ درصد از خوشبختی درازمدت شما، نه توسط دنیای بیرون، بلکه از طریق روشی که مغز شما دنیا را پردازش می‌کند، پیش‌بینی می‌شود. اگر ما فرمول خوشبختی و موفقیت را تغییر دهیم، آن وقت می‌توانیم

روش تأثیرش بر واقعیت را تغییر دهیم. عدم حضور بیماری دلیلی بر سلامتی نیست، این راهی است که ما به سلامتی می‌رسیم، لازمه فرمول خوشبختی را برعکس کنیم.

اکثر افراد از فرمولی برای موفقیت استفاده می‌کنند که از این قرار است:

- اگر سخت‌تر کارکنم موفق‌ترم و اگر موفق‌تر باشم، آن وقت خوشبخت‌ترم.
این پایه بیشتر برگرفته از اصول تربیتی ما است.

این فرمول، ۲ تا مسئله دارد!

اولاً هر زمان مغزتان با موفقیت روبه‌رو می‌شود، شما قبل از آن موفقیت را تغییر داده‌اید.

- شما نمره خوبی گرفتید، حالا نمره بهتری می‌خواهید.
- شغل خوبی داشته‌اید و حالا باید شغل بهتری داشته باشید.
و اگر خوشبختی نقطه مخالف موفقیت باشد؛ مغز شما هیچ‌گاه به آن نمی‌رسد.

آن چیزی که برخی از ما فکر می‌کنیم، ابتدا این است که باید موفق باشیم تا خوشبخت‌تر شویم.

اما مغز ما خلاف آن عمل می‌کند.
اگر شما بتوانید میزان مثبت‌گرایی یک فرد را در حالت حاضر افزایش دهید، آن وقت مغز آن‌ها چیزی را تجربه می‌کند که ما آن را مزیت خوشبختی می‌گوییم.

یعنی مغز شما در حالت مثبت عملکرد بهتری دارد.
آگاهی شما، خلاقیت‌تان و میزان انرژی‌تان افزایش پیدا می‌کند.

آمار به ما نشان داده است که:

- مغز شما در حالت مثبت، ۳۱ درصد پربارتر نسبت به حالت منفی، خنثی و تحت فشار است.
- میزان فروش شما، ۳۷ درصد بیشتر است!
- پزشکان در حالت مثبت، ۱۹ درصد سریع تر و دقیق ترند.

این به بدان معنی است که ما می‌توانیم فرمول را برعکس کنیم؛ و اگر بتوانیم راهی را پیدا کنیم که در زمان حال، مثبت باشیم، آن وقت مغزمان عملکرد موفق تری دارد.

چون قادر خواهیم بود، سریع تر، سخت تر و هوشمندانه تر کار کنیم. بدین ترتیب آنچه مغزمان قادر است را می‌بینیم و همچون دوپامینی^۱ که در حالت مثبت در سیستم بدنی شما جریان دارد،^۲ عملکرد دارد. نه تنها شما را خوشحال می‌کند، بلکه تمام مراکز یادگیری در مغز شما را فعال می‌کند و باعث می‌شود به گونه‌ای متفاوت با دنیا سازگار باشد.

در همایش‌ها و دوره‌هایم، به‌طور کامل با دوستانم این موضوع را تمرین می‌کنم و در اینجا به معرفی دو نمونه از راهکارهای به‌ظاهر کوچکی که می‌توانیم ذهنمان را مثبت تر کنیم، می‌پردازیم.

بازسازی ذهن ۲ دقیقه‌ای، طی ۲۱ روز متوالی!

طی ۲۱ روز، روزانه ۳ چیز جدید که به‌خاطر آن سپاس‌گزارید را یادداشت کنید. با این کار ذهن شما به‌جای تمرکز بر موضوعات منفی، شروع به حفظ کردن موارد مثبت می‌کند.

تمرین کردن به مغزتان یاد می‌دهد که رفتارتان دارای اهمیت است.

همچنین، مدیتیشن^۲ مغز را قادر می‌کند، بر اختلال درگیری ذهنی، چیزی که با انجام چند کار همزمان به وجود می‌آید، غلبه کنید.

۱. Dopamine

۲. Meditation

درعوض باعث می‌شود افکارمان روی یک عملکرد تمرکز کند. و درنهایت همین‌طور که بدنتان را تعلیم می‌دهید، می‌توانید افکارتان را هم تعلیم دهید. دریافتیم که قادریم فرمول خوشبختی و موفقیت رو معکوس کنیم؛ و با انجام این کار، نه‌تنها امواج ریز مثبت، بلکه یک دگرگونی حقیقی پدید بیاوریم.

این سال‌ها نیستند که زندگی را می‌سازند، بلکه لحظات‌اند!

رز کندی^۱

خیلی از معماهای زندگی را می‌توان با درک دیدگاه‌های زمانی خود و دیگران حل کرد. این ایده بسیار ساده و واضح است، ولی من فکر می‌کنم پیامدهای آن خیلی عمیق‌اند.

این شما و این هم قانون خلاً

این قانون را «باب پراکتور^۲» نویسنده کتابهای موفقیت و نیز کتاب خواندنی «تو ثروتمند متولد شدی»، «قانون خلاء» نامیده است و می‌گوید:

هستی و آفرینش، از خلاء بیزار است. به‌همین دلیل تا خلائی را می‌بیند سریع به سمتش رفته و آن را پر می‌کند.

طبق قانون خلاء تا وقتی اطلاعات زائد را بیرون نریزید، اطلاعات جدید و به‌دردبخور سراغ شما نخواهد آمد. چون تا وقتی که ذهن، کتابخانه، تلفن همراه، رایانه شما و... لبریز از اطلاعات زائد است، چه نیازی به اطلاعات جدید دارد؟!

۱. Rose Kennedy

۲. Bob Proctor

ضرب‌المثل‌ی در دسرساز!

متأسفانه ما یک ضرب‌المثل قدیمی داریم که کمی کار دستمان داده‌است:

«هر چیزی که خار آید / روزی به کار آید»

به همین دلیل است که ما علاقه داریم اشیای قدیمی‌مان را حفظ کنیم؛ به این گمان موهوم که شاید، روزی به کار آید. گاهی بسیاری از چیزها هستند که بهتر است به افرادی که به آن‌ها نیازمند هستند بخشیده شود.

علاقه به اشیای قدیمی، تازگی‌ها به اطلاعات قدیمی هم سرایت کرده است. شما چقدر در تلفن همراه‌تان، فایل‌ها، نوشته‌ها، یادداشت‌ها و پیامک‌های بلااستفاده دارید؟!

دنیای امروز، دنیای انباشتن نیست؛ دنیای سبک‌بالی و پرواز است.

پس چرا ما بالن‌های سنگین، خودمان را سبک نکیم؟ نترسید و کیسه‌های شن را پایین بیندازید؛ چون سبک‌تر می‌شوید و پرواز راحت‌تر می‌شود. بگذارید ذهن‌تان پرواز کرده و کمی هوای تازه استنشاق کند و تا حدودی سرزنده شوید.

آیا کتاب کهنه‌ای دارید که دلتان نمی‌آید از کتابخانه‌تان خارج کنید؟ فایلی دارید که دوست ندارید حذف کنید، کلی کاغذ و شماره‌های به‌دردنخور دارید که می‌خواهید حفظشان کنید؟

در محیط کارتان چطور؟ تابه‌حال فکر کردید؟

لطفا دست از این اطلاعات زائد بردارید.

من به‌عنوان نویسنده و سخنران آموخته‌ام که «حذف کردن، بهتر از انباشتن است»

همین حالا امتحان کنید!

برای یکبار هم که شده، قانون خلاً را امتحان کنید و اطلاعات زائد را کنار بریزید؛ از کتابخانه، کیف، تلفن همراه، لپ‌تاپ و رایانه گرفته تا هر جای دیگری که فکرش را بکنید، شروع کنید و بعد ببینید چه می‌شود.

گاهی اوقات یک شماره تلفن جدید از یک شخص جدید که می‌تواند زندگی شما را عوض کند، منتظر خالی شدن دفتر تلفن شما از شماره‌های قدیمی و بلااستفاده است.

مطمئناً حافظه هم حدی دارد!

قاعده‌اش هم همین است:

هر چیزی را که قطعاً به کارتان نخواهد آمد را، رد کنید.

نگران نباشید. چون اگر بعدها به بخشی از این اطلاعات نیاز پیدا کردید، با یک جستجوی ساده، یک پیامک به دوستی مشترک و یا هر روش دیگری می‌توانید دوباره به دستش بیاورید.

دوست دارم بدانید، سبک‌بالی و خالی شدن از داشته‌ها و اطلاعات اضافی چه لذتی دارد.

معطل نکنید!

رسانه‌های اجتماعی موبایلی به نحوی طراحی شده‌اند که این چنین ساختاری را برای شما ایجاد می‌کنند. به این مثال توجه کنید:

هرکدام از این رسانه‌های اجتماعی را یک بالابر در نظر بگیرید که چنگک آن‌ها به پای شما متصل است و دارند شما را به بالا می‌کشند؛

بعد از اندکی تأمل، شما بین آسمان و زمین معلق شده‌اید و موضوعی که معمولاً در ذهن خود مرور خواهید کرد، چه خواهد بود؟

بدون شک میتواند این باشد:
 من کجام...؟
 اینجا کجاست؟
 دارم کجا می‌روم؟
 من هنوز کلی کارنکرده دارم...!

و اما راهکار کلیدی!

خیلی از اوقات ما غرق در آنهایم و مهم‌ترین و ساده‌ترین روش جهت مدیریت آن این است:

تنظیم کردن زمان مشخصی در روز و اطلاع‌رسانی به افرادی که با آنها در ارتباطیم.

هیچ‌وقت به‌صورت پراکنده و گسسته، نگاهی به رسانه‌های اجتماعی‌تان نیندازید. این یکی از عواملی است که به‌صورت چشم‌گیری وقت و ذهن‌تان را باهم شستشو می‌دهد.

با بررسی زندگی افراد موفق می‌بینیم تمامی آن‌ها یک ویژگی مشترک دارند.

می‌بینیم آن‌ها مهندسان زمان موفق هستند و از زمان‌شان به بهترین نحو برای رسیدن به اهدافشان استفاده می‌کنند.

تاکتیک‌های مهندسی زمان به‌شما هم می‌تواند کمک کند تا از وقت‌تان بهترین استفاده را ببرید و به اهداف و خواسته‌هایتان دست‌یابید

فصل دوم

از کجا شروع کنم!؟

فصل دوم

از کجا شروع کنم؟!

هیچ‌گاه به آینده فکر نمی‌کنم، چون خودش به اندازه کافی زود می‌آید.

آلبرت انیشتین^۱ - دانشمند آلمانی

اگر متوجه شویم که زمان، باارزش‌ترین سرمایه‌ای است که در اختیار ماست، بهتر می‌توان به نتیجه رسید و این همان اولین قدم در راستای استفاده بهینه از زمان است. بعد از آن کافی‌ست با انتخاب (تصمیم) درست قدم اولیه را برداریم.

همواره و همیشه، انتخاب‌های لحظه‌ای ما ساختار زندگی ما را می‌سازند.

۱. Albert Einstein

بنابراین افراد موفق از زمان به خوبی استفاده می‌کنند و هیچ‌گونه اتلاف وقتی ندارند. چراکه برای انجام کارهایشان با برنامه‌ریزی پیش می‌روند.

این در حالی است که افراد ناموفق هم، همین زمان را در اختیاردارند و حتی شاید از توانایی‌ها و امکانات زیادی نیز برخوردار باشند، ولی از آنجایی که از زمانشان برای رسیدن به هدف استفاده نمی‌کنند روزها از پی هم سپری می‌شوند و به هیچ نتیجه‌ای نمی‌رسند.

همیشه به یاد داشته باشید:

زمان تنها سرمایه‌ای است که قابل ذخیره‌سازی نیست.

بنابراین سعی کنید برای رسیدن به هدف‌هایتان از هر ثانیه به بهترین نحو ممکن استفاده کنید.

ارتفاع آسمان خراش خواسته‌هایتان را دریابید!

در حال حاضر شما توانایی آن را دارید که بیشتر از تصور همیشگی‌تان به کارهای خود بپردازید. استعداد‌های شما به حدی زیاد است که اگر صدها بار به دنیا بیاید، می‌توانید از آن استفاده نمایید.

هرگز تا این حد فرصت وجود نداشته که با استفاده از آن بتوانید به سطوح بالاتر سلامتی، خوشبختی و رفاه مالی برسید. برای درک بهتر این پتانسیل بالقوه اولین و مهمترین مسئولیت شما این است که پس از شناسایی ارزش‌هایتان، دقیقاً بدانید اهداف و خواسته‌هایتان چیست.

تو می‌گویی: «زمان می‌گذرد»، اما افسوس که زمان «ثابت است و ما می‌گذریم»

آستین دابسون^۱ - نویسنده انگلیسی

ابتدا مشخص کنید چه میخواهید از خود بسازید!
 همانند حکایت فردی به نام میکلانژ^۱، که با تلاش بسیار، سنگ
 بزرگی را به کارگاه مجسمه‌سازی‌اش رساند و آن تکه سنگ را به
 مجسمه‌ای بسیار زیبا تبدیل کرد.
 آیا آن مجسمه زیبا از قبل بود؟ خیر! آیا خودبه‌خود سنگ به مجسمه
 تبدیل شد؟ باز هم خیر!

در اینجا سنگ را شناخت، بررسی و شناسایی کرد و مجسمه را از دل
 آن سنگ استخراج کرد. این همان هنری است که هر فرد موفق
 به‌خوبی می‌داند و از خودش و وجود خودش یک شاهکار می‌سازد.
 صدها برج ساخته‌شده‌اند اما همواره مرتفع‌ترین برج‌ها به نظر
 می‌آیند. ۱۰ درصد از برترین برج‌ها و آسمان‌خراش‌ها، در یادها
 می‌مانند و در ذهن‌ها ثبت می‌گردند.
 خود را جز ۱۰ درصد افراد موفق در زمینه کاری خود کنید.

بشر تنها مخلوقی است که نمی‌خواهد آن باشد که هست.

آلبر کامو^۲

برایان تریسی^۳ نویسنده و سخنران تأثیرگذار می‌گوید:

شما همانی نیستید که فکر می‌کنید باشید، بلکه آن چیزی که فکر
 می‌کنید هستید.

وقتی کاملاً از هویت خود، خواسته‌ها و مقصدتان مطمئن شدید،
 ۱۰ برابر یک فرد معمولی و بسیار سریع‌تر به برنامه‌هایتان خواهید
 پرداخت.

ما قبل از اینکه به «اندیشیدن» عادت کنیم، به «زیستن» عادت کرده‌ایم.

آلبر کامو

۱. Michelangelo
 ۲. Albert Camus
 ۳. Brian Tracy

رؤیا و زمین:

رویای درون قلب شما شاید بزرگ‌تر از محیطی باشد که در آن زندگی می‌کنید. گاهی باید از آن محیط خارج شوید تا رویاهایتان تحقق پیدا کند. این موضوع مانند ساختن ساختمان ۱۰۰ طبقه بر روی یک زمین سست است. هرچه که بیشتر ساخته شود، احتمال ریزش آن بیشتر می‌شود.

در یک زمین سست و ضعیف شما هرچقدر هم قصد برج‌سازی داشته باشید، نخواهید توانست آن برج را بنا کنید. وقتی از حد مجازش عبور کند دیگر قابل اجرا نخواهد بود، و با پافشاری بیشتر نهایتاً آن رؤیا ریزش خواهد کرد.

شما باید رؤیاهایتان را دریابید، سپس در راه رسیدن و خلق آن‌ها مکان مناسب را پیدا کنید. رویاهای بزرگ به زمین‌های مقاومی هم نیاز دارند.

زمین برای تبدیل شدن به یک برج به یک زیرساخت مناسب احتیاج دارد. شما هم همین‌طور!

وقتی درباره محیط صحبت می‌کنم، فقط محل زندگی‌تان را نمی‌گوییم، بلکه اشاره به هر چیزی است که اطرافتان را احاطه کرده است.

عادات روزانه:

آیا تابه‌حال به این موضوع فکر کرده‌اید که چرا همواره افراد بسیار کمی، خیلی موفق هستند و عملکرد و دستاوردهای بسیار عالی در زندگی‌شان دارند، ولی بسیاری از افراد (حدود ۹۷ درصد) در همان موقعیت قبلی‌شان باقی می‌مانند و هیچ‌گاه پیشرفت چشمگیری نمی‌کنند؟!

این سؤال درک متفاوتی از جهان را برایمان بازگو می‌کند و می‌تواند سؤالی باشد که به فکر فرورویم و با خودمان بگوییم؛ مگر آن افراد

چه کاری می‌کنند و چه توانایی‌ای خاصی دارند؟ (که شاید ما نداشتیم) نکته جالب و حقیقتی که درباره این موضوع وجود دارد به ما می‌گوید که: مهم‌ترین ویژگی افراد موفق در جهان این است که کارهای سخت و نفس‌گیرشان را به صورت یک عادت درآورده‌اند.

اگر بتوانید کارهای مهم زندگی‌تان را به عادت تبدیل کنید، بدون شک بسیار شادتر زندگی خواهید کرد و مانند افراد موفق جهان، شما نیز به دستاوردهای بی‌نظیری در زندگی‌تان دست خواهید یافت!

به گفته ارسطو، «ما همان چیزی هستیم که مدام تکرارش می‌کنیم».

تعریف ساده از عادت را می‌توانیم به این صورت بیان کنیم: «یک شیوه رفتاری که اغلب یا همیشه به‌طور غیرارادی انجام می‌شود.»

مخلوقات عادت

دقایقی پیش از نوشتن این قسمت از کتاب، زمانی که در تایم استراحتم بودم، در اینترنت، تصویر یک اسب در اینترنت به چشمانم خورد و یک داستان ارزشمند و کاربردی در رابطه با این حیوان نجیب به ذهنم خطور کرد و دوست دارم آن را با شما نیز به اشتراک بگذارم.

داستان در رابطه با مردی است که سوار بر اسبی است که به سرعت می‌تازد، و به نظر می‌رسد به مکان بسیار مهمی می‌رود.

مردی که کنار جاده ایستاده بود، فریاد زد «کجا می‌روی؟»
سوارکار در پاسخ گفت نمی‌دانم، از اسبم بپرس!

این داستان زندگی اغلب مردم است؛ آن‌ها اسب عادت‌هایشان را می‌رانند و نمی‌دانند به کدام سو می‌روند و مسیری هدفمند را برای خود انتخاب نکرده‌اند.

از این پس افسار اسب عادت‌هایمان را در دست گیریم و مسیر زندگی‌مان

را به سمت و سویی که واقعاً می‌خواهیم، هدایت دهیم. اما چرا تا به حال این قدر افسار اسب عادت‌هایمان از دستمان خارج بوده و ما اطلاعی نداشتیم؟! مطالعات روانشناسی نشان داده است که ۹۵ درصد احساسات و افکار ما نتیجه یک عادت آموخته شده است. و این غریزه‌ها هستند، نه عادت‌ها. از دوران کودکی، جمعی از واکنش‌های شرطی را فرامی‌گیریم که منجر به واکنش خودکار و بدون فکر به شرایط می‌شود. مسئولیت ما هدایت این غرایز به سمت عادات مثبت و اثربخش است، چراکه ما عادت‌ها را در طی زمان پرورش می‌دهیم.

محرک‌های محیطی چه تأثیری بر عادات ما دارند؟

در جهان مسائلی وجود دارد که شمارا به حرکت وامی‌دارند و در واقع عاداتتان را تشکیل می‌دهند. دقت کنید مثلاً در ماه رمضان همه تغییر کرده و ناگهان همه اخلاقیاتشان را بهتر می‌کنند. شما نیز با دیگران مهربانانه‌تر رفتار می‌کنید. به غریبه‌ها لبخند زده و چند کلمه‌ای را با آن‌ها ردوبدل می‌کنید.

اما در ماه‌های دیگر انگار همه آنان عادات برعکس می‌شود. شما نیز نسبت به دیگران بی‌اعتنایی؛ یا همان افرادی را که زمانی اگر با ماشین جلو شما می‌پیچیدند با گفتن یک صلوات موضوع را حل می‌کردید؛ الان اگر با ماشین جلوی شما بیچند شاید با آن‌ها دعوا کنید و یا با خود بگویید: «چطور جرأت می‌کنند در مسیر من راه بروند؟»

عجیب نیست؟

می‌بینید که بر اساس محرک‌های مختلف محیطی، عادات متفاوتی ایجاد خواهد شد. همه ما در زندگی دارای محرک‌هایی هستیم که برایمان عادات خاصی به وجود آورده‌اند. این عوامل عادات ما را کنترل می‌کنند و احساسات معمول ما را به وجود می‌آورند.

بنابراین برای به دست آوردن موفقیت، پول، خوشحالی، تفریح، شادابی و لذت باید مغزتان را شرطی کنید.
اما در ابتدا باید عادات پیشین را کشف کرد و آنها را از میان برداشت.

قطرات سفید زندگی سیستماتیک

زندگی خودکار و سیستماتیک، نقاط مثبت زیادی دارد که در اینجا با عنوان قطرات سفید از آنها یاد می‌کنیم. اگر ما انسان‌ها مجبور باشیم تمامی کارهای روزانه‌مان را به‌صورت اتومات به انجام برسانیم زندگی بسیار دشوار و سختی را تجربه می‌کردیم.

فکرش را بکنید، اگر می‌خواستید تمامی کارهایتان را با تفکر و به‌تنهایی انجام دهید، چه کار سختی را پیش رو داشتید؟

همزمان به شیوه قدم زدن فکر کرده، صحبت اطرافیان را گوش کنید و وسایلتان را از روی میز بردارید و آب بنوشید! آیا اجرای این فرایندهای همزمان، کار سختی است؟

نه؟!

ممکن است این‌گونه باشد.

زمانی برای همه ما، این اعمال از جمله سخت‌ترین کارها بودند. قبل از آنکه راه رفتن یاد بگیریم چقدر به شیوه قدم گذاشتن و راه رفتنمان توجه می‌کردیم و اگه حواسمان پرت می‌شد، می‌افتادیم!

در آن زمان این کارها توسط ذهن خودآگاه ما صورت می‌گرفت و بسیاری از انرژی روحی و فکری ما را به خود اختصاص می‌داد. اما پس از تکرارهای متوالی تبدیل به ریتم‌های رفتاری ما شدند و دیگر حتی احتیاج نیست به این قبیل کارها، لحظه‌ای توجه کرد.

باگذشت زمان این‌ها در ضمیر ناخودآگاه ما حک شده‌اند و به عادات فردی ما تبدیل گشته‌اند. بسیاری از نمونه‌های دیگر وجود دارند که با اندکی تفکر، به‌خوبی برای ما قابل لمس هستند.

عادات‌های ساختار‌ساز

یکی از رازهای افزایش عملکرد و بهره‌وری این است که عادات‌های ساختار‌ساز زندگی‌مان را تغییر دهیم. این عادات شامل سبک زندگی، عادات‌های تغذیه، عادات کاری و عادات‌های استراحت هستند که ساختار زندگی‌مان را می‌سازند.

مطالعات و تجربیات ثابت کرده است که معمولاً به‌طور همزمان نمی‌توان دو یا چند عادت را تغییر داد. پس بهتر است هرماه را برای اصلاح یک عادت در نظر بگیریم و بر روی تغییر رویه‌هایمان متمرکز شویم. به‌عنوان مثال برای یک ماه بر روی یکی از عادات تغذیه‌مان کار کنیم و پس از آن به تغییر و بهبود عادت دیگری تمرکز کنیم. این تغییر تدریجی است و در طی زمان عادت‌ها، عادات پایدارتری را می‌سازند که از این پس به این نوع عادات پایدار ریتم رفتاری می‌گوییم.

ریتم رفتاری؟ این دیگر چه اصطلاحی است؟!

همان‌گونه که به‌خوبی می‌دانید از لحاظ علمی به‌خوبی اثبات شده است که، برای تبدیل یک فعالیت روزانه به عادت، کافیست یک فعالیت را به‌طور ۲۱ مرتبه و مستمر تکرار کنیم تا به عادت تبدیل شوند. تجربه اجرایی عموم افراد برای تغییر عادات، بین ۳۰ تا ۴۰ مرتبه پیایی بوده است. همچنین در رویکردهای مذهبی برنامه‌های منظم چهل‌روزه و چهارماهه را مدنظر می‌گیرند؟

تابه‌حال به این موضوع دقت کرده بودید؟ چرا ۴۰ روز و یا ۴ ماه؟!

در اواخر یکی از هفته‌های تابستان، روزی در یکی از دوره‌هایم به نام مهندسی زمان، بحث جامعی درباره این موضوع مطرح شد و دانش‌آموختگان سؤالات زیادی درباره این موضوع مطرح کردند که

طی یک فرایند آموزشی این موضوع را در دوره مورد مطالعه و بررسی عمومی قرار دادیم. بگذارید به طور خلاصه و مفید، چکیده این اطلاعات را در اختیارتان قرار دهم.

۱۰ روز اولیه هر کاری، از جمله سخت‌ترین روزها برای تغییر کارهای روزانه‌تان به شمار می‌روند،
 ۲۰ روز بعد از آن، روزهایی است که به طور ناخودآگاه به خود می‌گویید،
 من یک کاری را باید انجام می‌دادم؟ مگر نه؟ و به طور اتومات آن فرایند کاری همراهمان خواهد بود.
 ۱۰ روز نهایی از جمله آن روزهایی است که دیگران به وضوح می‌توانند این تغییر عادت را در شما مشاهده کنند.

این فرایندها (کارهای روزمره ما که قصد تغییر و بهبود آن‌ها را داشته‌ایم) بعد از گذشت ۴۰ روز (چون برخی از روزها به طور کاملاً دقیق تکرار انجام نشده‌است) تبدیل به عادت‌های روزانه ما می‌شوند. اما یادتان هست چند دقیقه پیش درباره بازه ۴ ماهه نیز صحبت کردیم؟

بیایید این ۴۰ روز را در عدد طلایی ۳ ضرب کنیم!
 بیایید همین حالا محاسبه کنیم.
 حاصل چه شد؟
 ۴ ماه! (۱۲۰ روز)

اگر در سه دوره متوالی این بازه تکرار شود این عادت تبدیل به ریتم رفتاری روزانه شما خواهد شد و ضمیر ناخودآگاهتان آن را حک خواهد کرد.

عادات چه مزیت چشمگیری برای من دارد؟

پس هرگاه فعالیتی در ما به عادت تبدیل شد، انرژی بسیار کمتری از ما می‌گیرد. خداوند بزرگ، با ساخت این سیستم در بدن ما انسان‌ها، کمک کرده تا کارهای تکراری را راحت‌تر و سریع‌تر انجام دهیم؛ و از آنجایی که نیازی نیست درباره کارهای روزمره فکر کنیم، می‌توانیم انرژی ذهنی خود را بر افکار خلاق‌تر و غنی‌تر متمرکز نماییم. عادات و ریتم‌های رفتاری می‌توانند مفید واقع شوند، البته به شرطی که عادات خوبی باشند.

برنامه روزانه‌ای که بر پایه عادات خوب طراحی شده باشد، دقیقاً همان وجه تمایزی است که افراد بسیار موفق (سه درصد برتر جامعه) را از سایرین ممتاز می‌کند (نود و هفت درصد عموم جامعه).

خوب، باشه قبول! همه این‌ها درست! من می‌خواهم عادت‌هایم را تغییر بدهم، اما دقیقاً چه کاری از دست من برمی‌آید؟

ما انسان‌ها به‌صورت ناخودآگاه وقتی در مواجهه با کاری سخت، به مشکلی برمی‌خوریم، معمولاً به این باور می‌رسیم که بی‌اراده هستیم. اما همیشه این‌طور نخواهد بود!

هر کاری را که تصمیم آن را بگیرید، نصفش را انجام داده‌اید.

آبراهام لینکلن^۱

خواستن نیمی از جاده موفقیت است، قبول! اما خواستن موفقیت به تنهایی کافی نیست!

شاید با خود بگویید اما این بار با دفعات قبل که تلاشم به شکست منجر شد، متفاوت است!

یک سوال از شما دارم؟ چه چیزی شمارا از بازگشت به عادات بد باز می‌دارد؟!

۱. Abraham Lincoln

اگر ما تنها بخواهیم که موفق شویم، به محض این که کمی احساس ناراحتی کنیم، وسوسه می‌شویم که به عادات قدیمی و راحت خود برگردیم.

مطمئناً قبلاً خواستن را امتحان کرده و شکست خورده‌اید؟! به راه حل‌هایش فکر، و باز هم آن را رها کرده‌اید؟! دفعه پیش بر این باور بودید که کاملاً لاغر می‌شوید. سال گذشته هم فکر می‌گردید چطور برنامه ورزش صبحگاهی رو هر روز انجام دهید؟!

بیا یاد این افکار مخرب و سرسام‌آور را متوقف کنیم و کاری متفاوت انجام دهیم، تا نتایج متفاوت‌تر و الهام‌بخش‌تری بگیریم. بیا یاد همین حالا دقایقی اراده و مفهوم آن را فراموش کنیم. فراموش کردید؟!

اکنون زمان یافتن هدف و خواسته‌های سوزان و قلبی‌تان است. و زمان آن رسیده است که ببینید می‌خواهید آسمان خراش زندگی شما، نهایتاً به کجا برسد؟ چه میزان ارتفاع داشته باشد؟ و با چه ویژگی‌هایی؟!

۳ حلقه چوبی

تصمیم‌های ما زمانی برای ما معنادارتر و پرنرنگ‌تر می‌شوند که حلقه‌ای را بین تصمیم (انتخاب)، ارزش‌ها و اهدافمان (خواسته‌هایمان) پیوند دهیم.

هوشمندانه‌ترین و محرک‌ترین انتخاب‌ها و تصمیمات، آن‌هایی هستند که با اهداف و ارزش‌های شخصی‌تان سازگار باشند.

وقتی چیزی را می‌خواهیم، معمولاً دلیلش را هم باید بدانیم، در غیر این صورت، به راحتی تسلیم می‌شویم و آن را کنار می‌گذاریم. و اینجا سؤال «چرایی» برایمان مطرح می‌شود که مثلاً چرا باید به فلان خواسته‌ام برسم؟

با جواب‌دادن به این سؤال، به ارزش‌های شخصی‌تان پاسخ‌داده و یکی از حلقه‌ها را به هم پیوند زده‌اید، و در حال حاضر، دو حلقه به هم پیوند خورده دارید. (تصمیمتان و ارزش‌هایتان)

بنابراین هفتان از اجرای این تصمیم چیست؟ اگر می‌خواهید بهبود زیادی در زندگی خود ایجاد کنید، باید هدفی داشته باشید که به‌شدت، برانگیزاننده باشد. باید خواستار برخاستن و حرکت کردن باشید. حرکت در مسیری که به آن علاقه دارید و شمارا به خواسته‌های قلبی‌تان می‌رساند و در آن شاهد موفقیتتان خواهید بود!

تعیین هدف، بزرگ‌ترین محرک شماست. هدف به شما انگیزه می‌دهد. باید چیزی را بخواهید و دلیلش را هم به‌خوبی بدانید، در غیر این صورت به‌راحتی تسلیم می‌شوید و آن را کنار می‌گذارید.

هدفی انتخاب کنید که آن قدر بزرگ باشد که در روند دستیابی به آن به شخصی با ارزش تبدیل شوید.

جیم ران^۱ - مربی خودساخته، مربی موفقیت و فیلسوف

می‌خواهید اهدافتان را بشناسید؟! خواستار دستیابی به خواسته‌های قلبی‌تان هستید؟!
به‌اندازه کافی مصمم شده و تصمیم گرفته‌اید؟!

فراموش نکنیم اهداف باید با ارزش‌های ما هم‌راستا باشند، زیرا در صورت رسیدن به هدفی که با ارزش‌هایمان در تضاد باشند، احساس افسردگی و ناراحتی خواهیم کرد.

و یادمان باشد این حلقه‌های چوبی، سلسله‌مراتب قدرتمندی دارند و ما همواره طبق اولویت‌های خودش گام برمی‌داریم!
۱. انتخاب و تصمیمات ما (مثل تصمیم شما برای موفق شدن و

رسیده به خواسته‌هایتان)

۲. هم‌راستا بودن با ارزش‌ها (فصل بعد کتاب می‌توانید ارزش‌هایتان را شناسایی کنید)
۳. شناخت و تنظیم اهداف در زندگی!

اتوبان پرسرعت

اگر می‌خواهید از زندگی جذاب‌تر و حرفه‌ای‌تری برخوردار باشید و خواهان ایجاد تفاوتی ثروت‌ساز و ارزشمند هستید؛ بیایید به ۳ اصل ساده، البته اساسی و قدرتمند اشاره‌ای داشته باشیم. اصولی که با کمک آن می‌توان پایدارتر گام برداشت. این سه اصل، سه لاین مستمر و همیشگی موفقیت هستند.

۱. انتخاب‌های کوچک و هوشمندانه

۲. پایداری در طی زمان

۳. زمانی که برای هر کار می‌گذاریم

اگر در اتوبان زندگی بخواهیم با سرعت و متفاوت گام برداریم، کافی ست در سه لاین، پیوسته و همزمان حرکت کنیم.

اگر از زندگی خسته شده‌اید، اگر هرروز با یک آرزوی داغ برای انجام کاری از خواب بیدار نمی‌شوید، دلیلش این است که به‌اندازه کافی هدف ندارید!

لو هولتز^۱ - برنده رقابت‌های ملی و مربی سال

طی مصاحبه‌ای با کارآفرین برتر و رئیس کمیسیون تجارت اتاق بازرگانی خراسان، جناب آقای «محمدحسین روشنگر» که بیش از هزار و سیصد کارمند ثابت دارد، آغاز بیانش را به مفهوم مدیریت و موفقیت آغاز کرد؛ و به این سؤال پاسخ داد که موفقیت حاصل چیست؟! از دیدگاه او موفقیت، حاصل «عشق» است. در ادامه گفتند اگر صاحب برند، عاشق نام خودش (برند) باشد، آن برند، موفق می‌شود!

۱. Lou Holtz

اگر من عاشق نام خودم باشم، (عاشق خودم؛ خودِ خودم) قطعاً در زندگی موفق می‌شوم. قطعاً از بسیاری از خلافاها و خطاها در زندگی‌ام جلوگیری می‌کنم. چون عاشق خودم هستم و از خودم مراقبت می‌کنم. اگر عاشق کارم بودم، از کارم مراقبت می‌کنم؛ موفقیت را باید با جان خرید!

چکیده گفته‌های آقای روشنگر این جمله بود:

اگر عاشق موفقیت باشم، حتماً موفق می‌شوم.

اما برای این عاشق شدن، نیاز به چه چیزهایی دارم؟!
آیا مسیری وجود دارد تا عشق و علاقه خودم را پیدا کنم؟!

علاقه را چگونه پیدا کنم؟!

من همواره انواع مراجع مختلف در سطح جهان را مطالعه می‌کنم و با رویکردی ساده‌تر و کاربردی‌تر، اطلاعات را در اختیارتان قرار می‌دهم. همین حالا که در حال مطالعه این کتاب هستید، مادرم را می‌بینم که با انبوهی از عشق در حال آماده‌سازی نهار برای همسر و خانواده‌اش است. اما چرا مادرم دارد این کارها را انجام می‌دهد؟! به‌راستی چه عاملی باعث ایجاد علاقه در مادران می‌شود؟

مادران نمونه‌ای بارز از عشق هستند، آن‌هم نسبت به افرادی است که برای آن‌ها وقت می‌گذارد، همسر و فرزندان عزیزش!
در حال حاضر که مشغول نوشتن این اطلاعات هستم، او (مادرم) به‌راستی دارد با تمام جان‌ودلش برای خانواده‌اش تلاش می‌کند، اما برخی از ما چگونه؟

در محل کارمان چطور کار می‌کنیم؟! در دانشگاه چطور مطالعه می‌کنیم؟ (البته اگر مطالعه داشته باشیم!)
 در فعالیت‌های روزانه ما علاقه شدید نسبت به چه کاری بسیار ستودنی و ارزشمند است؟!
 هیچ کاری؟ مطمئنید؟

جگر شیر نداری، سفر عشق مرو که سفر کردن با عشق، جگر می‌خواهد

در کشورمان ایران، «برو دنبال علاقه‌ات»، جمله مشهوری است. جمله‌ای لوکس در دنیایی مدرن. با این حال وقتی به خودمان نگاهی می‌اندازیم، باید در مورد معنایش وضوح داشته باشیم و شفاف‌سازی کنیم.

آرامش خاطر در آن است که موسیقی‌دان آهنگ بسازد، نقاش پرده بکشد و شاعر شعر بسراید.

آبراهام مازلو^۱ - فیلسوف و روانشناس آمریکایی

هرگاه در جلسات مشاوره و دوره‌هایم جمله‌ی «نمی‌توانم علاقه‌ام را پیدا کنم» را می‌شنوم؛ اکثر اوقات این‌طور جواب می‌دهم: «داخل کمدت را گشته‌ای، زیر تخت چطور؟ چه جوری گمش کردی؟ یک وقتی از جیب نيفتاده؟! یعنی چی که نمی‌توانی علاقه‌ات را پیدا کنی؟»
 راستش جمله «دنبال علاقه‌ام می‌گردم» بهانه‌ای است بی‌انتهای و نایافتنی. معمولاً از این جمله استفاده می‌کنیم تا واقعیت پیشرفت نداشتن و کار نکردن را مخفی کنیم. ذهن انسان همیشه و همواره به دنبال راهی برای رهایی از سختی است.

مشکل، پیدا نکردن علاقه نیست! علاقه چیزی نیست که پیدا یا کشف کنید. علاقه از قبل در وجودتان هست!

۱. Abraham Maslow

علاقه مثل وای‌فای^۱ در تلفن همراهتان است، وقتی که در کنار مودم روشن هستید. کافیست وای‌فای تلفن همراهتان را روشن کنید و از اینترنت جهانی استفاده کنید. همیشه آنجاست. حتی اگر وای‌فای‌تان را خاموش نگه‌داشته باشید. در هوا معلق مانده تا متصل شود. هیچ‌کس در آن اطراف نمی‌چرخد و به دنبال چیزی نمی‌گردد. اگر می‌خواهید علاقه را حس کنید کافیست وای‌فای تلفن همراهتان را روشن کنید.

اما چطور کلیدش را فشار دهید؟
 ۵ مرحله اتصال به اینترنت (شناخت علاقه‌تان) وجود دارد که در حال حاضر در وجودتان قرار دارد نه در زیر تخت‌خواب!

۱. مرحله اول: چرا تلفن همراه، همواره همراحتونه؟!

چرا تلفن را به همراه خود می‌آورید؟ (چرا دارید کار می‌کنید؟!)
 خیلی از اوقات خودم را زیر ذره‌بین قرار می‌دهم و از خودم می‌پرسم، چرا باید تلفن همراه، همراهم باشه؟! چه عاملی باعث میشه، ما همیشه، همراهمان یک تلفن همراه داشته باشیم؟
 من در اکثر مواقع کاری را که انجام می‌دهم دوست ندارم. جدی می‌گویم!

چیزی که مجبور به انجامش هستم، اغلب مواقع دوست‌داشتنی نیست! تاکسی‌ها، فرودگاه‌ها و ساعت‌هایی که باید با کامپیوتر به تحقیق و بررسی بپردازم و در حال نوشتن و ویرایش باشم. برخی از برنامه‌ریزی‌ها، قرارهای ملاقات و مهلت‌های انجام کارها. زمان‌هایی که دلم می‌گوید به تفریح و خوش‌گذرانی بپردازم.
 هرچه فکر می‌کنم، می‌گویم نه، کاری که انجام می‌دهم را شاید دوست ندارم.

ولی مطمئن هستم که دلیل انجامش را دوست دارم.

من به رسالت و مأموریت‌م در زندگی علاقه دارم؛ یعنی همان انتقال آگاهی به افرادی که علاقه‌مند به آگاهی هستند. بدون شک دوست دارم افراد را در درجات بسیار بالا ببینم و شاهد موفقیتشان باشم. چه بسیارند افرادی که به دنبال موفقیت هستند، اما راهشان را در مدارس و دانشگاه‌ها نمی‌آموزند. و افرادی که همواره تمام تلاششان برای سرعت بخشیدن به ماشین زندگی‌شان می‌گذارند، با این تفاوت که ترمزدستی‌های ذهنی آن‌ها بالاست و سوخت در آن ماشین جریان ندارد.

همواره خودم را همانند آینه‌ای می‌بینم که نور خورشید را مستقیماً دریافت، و آن را به مکان‌هایی که نور خورشید به آن‌ها نمی‌رسد می‌رسانم.

این همان چیزی است که هر صبح از خواب بیدارم می‌کند. و من هرچقدر هم کاری که باید انجام دهم، سخت، دردناک و سرسام‌آور باشد، باز به خاطر علاقه‌ای که به علت انجامش دارم، به دنبال نور خورشید می‌گردم.

دو روز مهم زندگی‌تان از دیدگاه یکی از بزرگان تاریخ:

دو روز مهم زندگی‌تان، یکی، روز تولدتان است و دیگری روزی است که هدف زندگی‌تان (رسالتان) را می‌فهمید.

از آن روزی که من چرایی بودنم را (رسالتم را) فهمیدم، زندگی‌ام را جذاب می‌بینم و به‌هیچ‌عنوان شاهد یکنواخت بودن زندگی‌ام نیستم و مطمئن باشید برای شما هم همین‌طور است و شما هم لایق یک زندگی متفاوت و عالی هستید.

زمانی دشواری‌های زندگی پررنگ می‌شود که از رسالتان فاصله گرفته باشیم. و اگر دلیل و علت زندگی‌مان را بدانیم آن کارهای به‌ظاهر دشوار، کم‌رنگ و کم‌رنگ‌تر می‌شوند...

۲. مرحله دوم: از گرفتن تلفن همراه در دستتان لذت ببرید!

مهم نیست به چه کاری مشغول هستید (چه تلفن همراهی دارید!) آن را در دستتان بگیرید و از آن لذت ببرید!

هر کاری که تا به حال انجام داده‌اید، و یا در هر مجموعه‌ای که تا به حال کار کردید (حتی اگر درجایی به جز خانه کار نکرده‌اید)، در کارتان علاقه به خرج دهید!

این همان مرحله‌ای است که همه روی آن متمرکز می‌شوند و همه براین باورند که تنها چیزی است که اهمیت دارد!

این طور نیست! اشتباه نکنید. این فقط یک مرحله است؛ که در واقع همان مرحله‌ای است که باید توجه‌تان بیشتر از همه به آن باشد. تاکنون از افراد زیادی شنیده‌ام که می‌گویند: «ولی من علاقه‌ای به کارم ندارم!»

به احتمال زیاد فکر می‌کنید باید یک زندگی سراسر شاد و همیشه موفق داشته باشید و هیجان‌های زیادی رو تجربه کنید. می‌دانم این چیزی است که اطرافیان‌تان به شما می‌گویند. ولی این طور اتفاق نمی‌افتد.

می‌پرسید: «بله، ولی در مورد آدم‌های مشهوری مثل دکتر آزمندیان^۱، کریستین رونالدو^۲ و بریآن تریسی^۳ چطور؟ به من اعتماد کنید، اگر نگاهی به کارنامه کاری‌شان ببیندازید، دیگر فکر نمی‌کنید همواره خوش می‌گذرانند.

می‌دانید تفاوت در کجاست؟! اشتباهی که مردم می‌کنند این است که بر اساس حالت روی صحنه‌ی آدم‌های مشهور قضاوت می‌کنند؛ نه درباره پشت‌صحنه‌ی زندگی واقعی آن‌ها!

بیاید دقایقی در این باره فکر کنیم!

دکتر آزمندیان چقدر برای تغییر باورهای ما بر روی صحنه، جانانه

سخنرانی می‌کند؟

۱. Alireza Azmandian

۲. Cristiano Ronaldo

۳. Brian Tracy

کریستین رونالدو چند ساعت در هرروز را به انجام آن چیزی می‌گذراند که عاشقش است؟
برایان تریسی چطور؟ چند ساعتش را در سخنرانی‌های ارزشمندش می‌گذراند؟! درواقع چگونه است؟! چه مقدار زمان؟!

کم‌تر از ۵ درصد!

بقیه ساعات عمرشان را در جلسات طولانی، تمرین برنامه، سفر و رفت‌وآمد و بررسی قراردادهای مذاکرات می‌گذرانند.

باورهای غلط!

- بعضی‌ها علاقه‌شان را پیدا کرده‌اند، ولی بعضی علاقه‌ها باید در حد تفریح بماند.
- افراد کار می‌کنند تا با درآمد آن بر روی علاقه‌شان سرمایه‌گذاری کنند .
- مگر ددر ایران از راه علاقه می‌توان درآمد داشت؟ باید سخت کارکنی تا بتوانی زمان کمی را هم به علاقه‌ات اختصاص دهی!

این‌ها که می‌گویید چیست؟! عجب برداشت‌هایی!

راضی باشید، اما قانع نباشید!

علاقه‌تان را نسبت به کاری که انجام می‌دهید، بیش از حد رمانتیک نکنید. درست است که آن افراد در آن ۵ درصد از کارشان واقعاً لذت می‌برند. ولی بدون توجه به کاری که انجام می‌دهیم، بدانید همان هم در اکثر مواقع خسته‌کننده است!
فریب مدل گوشی‌تان را نخورید (نوع کاری که انجام می‌دهید). شاید هر لحظه آن گوشی از دستتان بیفتد و تکه‌های ضربه خورده آن گوشی را همراه خودتان ببرید.

۳. مرحله سوم: تلفن همراه را برای صحبت با یک فرد خاص، تهیه کنید!

شاید نسبت به این که چه کار می‌کنید و یا به چه دلیلی آن را انجام می‌دهید، احساسی نداشته باشید. ولی دوست داشته باشید آن را به خاطر شخصی انجام می‌دهید که از آن نفع می‌برید. آن شخص خودتان نیستید! آن شخص شاید فرزندتان، دوستتان، خانواده‌تان، جامعه، کشور و یا هر شخص دیگری باشد. این شخص، همواره وجود داشته و دارد و شما در شرایط خاص، با کمی توجه، آن فرد را خواهید یافت.

گاهی شاید این سؤال و جواب‌ها در حیطه‌ی کسب‌وکار و یا زندگی حرفه‌ای‌تان پیش بیاید که، مثلاً آنچه انجام می‌دهم برایم خیلی الهام‌بخش نیست.

شاید هیچ رسالت، مأموریتی بزرگ و یا دلیلی عالی برای انجامش نداشته باشید. شاید این کار منبعی باشد برای کمک، پشتیبانی و فراهم کردن امنیت مالی، برای کسی که عاشقش هستید و دوست دارید از او مراقبت کنید.

در این مورد اگر خیلی ساده تمرکز ذهنی‌تان را روی این مسئله بگذارید که با آنچه انجام می‌دهید، دلیل و شیوه انجامش و این که به چه کسی خدمت می‌کنید، خیلی زود علاقه‌تان به وجود می‌آید و فرایند زندگی‌تان معنای جدیدتر و بهتری پیدا می‌کند.

۴. مرحله چهارم: تلفن همراه‌های قبلی شما چطور؟!

بیایید کمی بیشتر با خودمان صادق باشیم و به تلفن همراه‌هایی که از قبل در زندگی ما وجود داشته‌اند کمی فکر بکنیم.

در چه زمان‌هایی و از کار کردن با چه موبایلی لذت می‌بردید؟ در چه زمان‌هایی حین کار کردن با موبایلتان گذر زمان را به فراموشی سپرده بودید و زمان همانند برق می‌گذشت؟

تابه حال در چه کارهایی گذر زمان را احساس نکردید؟! این همان «دارما»ی شماست. به گفته یکی از اساتید قدرتمند و مهربانم، دکتر قاسمی، که در زندگی رسالتی انگیزه بخش هم‌راستا با رسالت من دارد، این همان کاری است که به آن تابه حال علاقه داشتید و این همان «دارما»ی شماست.

۵. مرحله پنجم: با تلفن همراهم چگونه کار کنم؟! (شیوه انجام آن)

مرحله پر چالش دیگری نیز وجود دارد و آن، شیوه انجام کار است. بیایید به یکی از روزهای همیشگی تان سری بزنیم. لباس صبحتان را چگونه می‌پوشید؟ با چه حس و حالی دندان‌هایتان را با مسواک، زیبا و براق می‌کنید؟! در واقع چطور کار می‌کنید؟! شما هرزمانی می‌توانید کلید شیوه انجام کار را فعال کنید. کافیست علاقه را وارد کاری کنید که از قبل در حال انجامش بودید و در آینده هم می‌خواهید آن را انجام دهید. حالا کافیست این مراحل را با خود مرور کرده، و از خود بپرسید که،

آیا می‌خواهید علاقه را در درونتان بیابید یا تصمیم گرفته‌اید فقط علاقه را وارد کاری کنید که از قبل در حال انجام آن بودید؟!

این سؤال است که همین حالا باید از خودتان بپرسید و به آن پاسخ دهید. جوابش را همین حالا با خود در میان بگذارید. آیا می‌خواهم علاقه را در درونم بیابم یا تصمیم گرفته‌ام فقط علاقه را وارد کاری کنم که از قبل در حال انجام آن بودم؟ چه تصمیمی برای آینده زندگی‌ام دارم؟

.....

.....

همیشه یادتان باشد،

اگر چیزی پیدا نکردید که حاضر باشید برایش جان دهید، به درد زندگی نمی‌خورید.

تصمیم نهایی:

در نهایت می‌خواهید کدام مرحله را انتخاب کنید؟

انتخاب و تصمیمی که می‌خواهید بگیرید در دست شما و افسار اسب عادت‌های زندگی نیز در دست چپ. خدا هم در کنار تان و مراقب و همراه تان است. یادتان باشد در این دام نیفتید که «من به کاری که انجام می‌دهم علاقه‌ای ندارم».

علاقه فقط در مورد آن چیزی است که انجام می‌دهید. می‌توانید علاقه‌ای دائمی و انگیزه‌بخش در مورد دلیل و شیوه انجام یا شخصی داشته باشید که کارتان را برای او انجام می‌دهید. و یا به‌سادگی دارمای زندگی‌تان را دریابید. اگر انتخاب مرحله و مسیر زندگی‌تان برایتان جذاب باشد، مهم نیست کدام مرحله را می‌روید و یا چه مراحل را طی کنید. به‌هیچ‌عنوان مهم نیست! کافی‌ست وارد شوید.

وقتی وارد حتی یکی از این مراحل شوید و موشکافانه علاقه‌تان را دریابید، آدرنالین موردنیاز بدنتان را فراهم کرده‌اید تا همواره توانمندتر و قدرتمندانه‌تر مسیر زندگی‌تان را طی کنید و در حوزه کاری خود به بهترین درجات دست‌یابید. این موارد برای مقاومت در برابر سختی، پیچ‌وخم و فراز و نشیب‌های زندگی‌تان ضروری است و اگر حتی فقط وارد یکی از مراحل شوید، وای!!!

می‌توانید چه تفاوتی نسبت به دیگر افراد داشته باشید و چقدر

می‌توانید توانمندتر زندگی‌تان را اداره کنید.

داشتن هدف و رفتن به دنبالش خوب است، ولی عاشق هدف بودن چیز دیگری است.

عضله برتر

زندگی با تمام شیرینی‌ها و سختی‌ها، ناکامی‌ها و کامروایی‌ها، فرودها و فرازها، نوعی مبارزه است. اگر قدرت به عهده گرفتن مبارزه را نداشته باشید، کل این حرف‌ها در مورد اتصال به اینترنت و استفاده از تلفن همراه ایده‌آل‌تان بی‌معنی است.

در اینجا منظورمان از قدرت و یا عضله برتر، وزنه‌برداری و یا قدرت فیزیکی نیست. چه کاری انجام می‌دهید که در حوزه قدرت و توانمندی‌های شماست؟!

شما اگر کارمندی خوب و قدرتمند باشید و یا توانمندی‌هایتان را به دیگران اثبات کرده باشید، عمدتاً خیلی از کارها را می‌توانید انجام دهید و دیگران نیز آن را به‌خوبی درک کرده‌اند. می‌توانید حساب‌های دفتر را جمع کنید، بعدازآن طراحی کنید، به تماس و بازاریابی و پیگیری زمان اختصاص دهید و هزار و یک کار دیگر!!!

درست است؟!

خیر! این اشتباه است!

شما چه کاری می‌توانید انجام دهید که دیگران نمی‌توانند آن را همانند شما انجام دهند؟!

شما اگر در کدام بخش و کدام واحد کاری، یک ماه نباشید، تمام سیستم آنجا به هم می‌خورد؟!

شما در چه قسمتی توانمندتر و قدرتمندتر نسبت به سایر گزینه‌ها هستید؟!

قدرت، یعنی چقدر می‌توانید امتیازهای منحصربه‌فرد خودتان را بشناسید و آن «عضلات» را برای پیشبرد زندگی و کسب و کارتان قدرتمند کنید. وقتی به قدرت، موهبت‌ها و توانایی‌هایتان پی ببرید، می‌توانید بدون آنکه احساس گناه داشته باشید، مسائل دیگر را راحت‌تر کنار بگذارید و تمرکزتان را به عضله برترتان معطوف کنید!

آقای وارن بافت^۱، یکی از سرمایه‌گذاران و ثروتمندان تراز اول جهان، توصیه مشهور و ارزشمندی دارد!
 می‌گوید: **وارد کارهایی نشوید که در دایره قابلیت‌ها و قدرت‌هایتان نیست، چون این کار به نفعتان نخواهد بود و مسیر را برایتان راحت‌تر خواهد کرد.**

یعنی بازهم همان سؤال!
چه کاری می‌توانید انجام دهید که دیگران نمی‌توانند آن را همانند شما انجام دهند؟!
 این همان عضله برتر شماست.

آیا شما با آن عضله برتر به دنیا آمده‌اید؟!

آیا ما با آن عضله برتر به دنیا آمده‌ایم؟! آیا ما قدرتمند هستیم؟!
 آیا ما «دی‌ان‌ای ۲» ای داریم تا آن عضله برتر را بسازد؟! آیا «دی‌ان‌ای ۱»
 به موفقیت ما ربطی دارد؟

در کارگاه‌های یک‌روزه و دوره مهندسی زمان دانشجویان، اساتید و کارآفرینان موفق زیادی حضور داشتند، دوستانی که با سنین کم، فعالیت‌های ارزشمندی را به انجام می‌رساندند و توانایی‌های بالقوه‌ای داشتند، و یا عزیزانی که با تمام وجودشان شاد زندگی می‌کردند.

شما هم شاید این چنین افرادی را بشناسید، افرادی که توانایی‌های بالایی دارند و پتانسیل فوق‌العاده‌ای را از خود به نمایش می‌گذارند. اگر کمی با دقت بررسی کنید می‌بینید تمامی این افراد هوش خاص، یا «دی‌ان‌ای» خاصی ندارند. آن‌ها قادر بودند پتانسیلشان را بشناسند. این‌گونه افراد فقط توانسته‌اند عضله برترشان را بشناسند و آن را فعال کنند.

تمامی افراد موفقی که نام آن‌ها را هم می‌شنوید نیز همین‌گونه هستند، کافی‌ست کارنامه‌شان را بررسی کنید.

«دی‌ان‌ای» هیچ ربطی به موفقیت ندارد!

عضله برترتان را بشناسید، ژن‌هایتان را فعال کنید و دست‌به‌کار شوید.

چرا؟؟؟

چرا در دنیا هیچ‌گاه مسابقه «خرسواری» برگزار نمی‌شود؟!

تابه‌حال به این موضوع توجه کرده بودید؟!

می‌دانید چرا؟!

پس از انجام تحقیقات میدانی و عملی بسیار، مشخص شد که اسب‌ها در میدان مسابقه فقط در خط راست و مستقیم حرکت کرده و نه تنها مانع جلو رفتن و تاختن سایر اسب‌ها به جلو نمی‌شوند، بلکه هرگاه سوارکار خودشان یا سایر اسب‌ها به زمین بیفتد، تا حد امکان که بتوانند آن سوارکار سقوط کرده را لگد نمی‌کنند.

اما،

اما خرها وقتی در خط مسابقه قرار می‌گیرند، پس از استارت، اصلاً توجهی به جلو و ادامه مسیر مسابقه به صورت مستقیم نداشته و فقط به خر رقیب که در جناح چپ و یا راستش قرار دارد، پرداخته و تنها

هدفشان این است که مانع رسیدن خر دیگر به خط پایان شوند.
حتی به این قیمت که خودشان هم به خط پایان نرسند.

این موضوع بدین معناست که افراد ناتوان که می‌دانند خود، به خط پایان نمی‌رسند، با سنگ‌اندازی و ایجاد مشکلات و چوب لای چرخ دیگران گذاشتن، مانع رسیدن دیگران به اهدافشان می‌شوند. در اصطلاح به این گونه افراد می‌گویند:

«فلانی، مسابقه خرسواری راه انداخته است»

خرچنگ‌ها چطور؟!

تابه حال به این موضوع فکر کرده‌اید که چطور خرچنگ‌ها را صید می‌کنند؟ برای صید خرچنگ نیاز به چه ابزاری داریم؟! قلاب ماهیگیری؟!

خیر! صرفاً یک جعبه مشبک ضدآب.

کافیست یک جعبه مستطیل شکل داشته باشیم، که تنها بالای آن جعبه، یک حفره دایره‌ای شکل ایجاد کنیم، درون آن را غذای خرچنگ بریزیم و با یک طناب طولانی آن را مهار کنیم.

اگر این جعبه را در جهت آب به درون آب رها کنیم، یک خرچنگ از این دریا به سمت غذایش می‌آید، نیم‌نگاهی به درون جعبه می‌اندازد و در درون آن جعبه خود را صرف خوردن غذا می‌کند.

اما بعد از آن چطور؟ خرچنگ دیگری نیز، این خرچنگ را می‌بیند و در حال خوردن غذا!

احتمالاً با خودش می‌گوید:

ای نامرد، فلانی بی‌خبر رفت شروع کرد به غذا خوردن!

او هم سمت جعبه می‌آید و در درون جعبه، با او هم کاسه می‌شود.

خرچنگ‌های محله این منظره رو که مشاهده می‌کنند به درون جعبه هجوم می‌آورند و یک دل سیر باهم محله‌ای هاشون غذا میل می‌کنند. یکی از خرچنگ‌ها متوجه این موضوع میشه که، غذا تمام شد! وقت رفته.

به نظر شما بعد از این موضوع چه اتفاقی می‌افتد؟!

خرچنگ تصمیم می‌گیرد از آن جعبه خارج شود، اما هر بار که تلاش در جهت بیرون رفتن از جعبه می‌کند، خرچنگ کناری با چنگ‌های مهربانانه‌اش او را به زمین می‌اندازد!
فرد دیگری نیز همین تصمیم را می‌گیرد و باز هم خرچنگ کناری... این موضوع تا زمانی ادامه پیدا می‌کند، که تمامی خرچنگ‌ها در صیدِ صیاد هستند.

آیا این خرچنگ‌ها در زندگی ما هم وجود دارند؟ آیا این خصلت خرچنگی برایتان آشناست؟!
آیا ما نیز افرادی را دوروبرمان داریم که نگذارد ما به سمت خواسته‌هایمان گام برداریم؟
درواقع چرا ما از این افراد این چنین چیزهایی می‌بینیم؟
چرا ما شاهد این چنگ‌های مهربانانه هستیم؟

دوستان زیادی در سلسله کارگاه‌های مهندسی زمان، مسیر خارج شدن از این جعبه را فرا گرفته‌اند و همواره نقشه‌های بعدی زندگی‌شان را می‌دانند!

شما هم می‌توانید!

آیا شما هم آماده هستید؟!

آیا آماده‌اید تا آسمان خراش خواسته‌هایتان را بنا کنید؟!

یادتان باشد، در این مسیر مردم به انتخاب‌های شما خرده می‌گیرند، به امید این که دوباره شمارا به سمت خود برگردانند و احساس بهتری را نسبت به خودشان پیدا کنند. این شما هستید که می‌توانید آینده‌تان را خلق کنید و نه هیچ‌کس دیگری!

در ضمن، از خدا هم انتظار نداشته باشید! خدا آن را برایتان بنا نخواهد کرد. خدا ابزارهای ساخت آن را برایتان فراهم کرده است و همواره به روش‌های قدرتمندی حمایتتان خواهد کرد.
از تو حرکت، از خدا برکت!

در فصل سوم، نقشه اجرایی ساخت طبقه به طبقه این آسمان خراش‌ها را برایتان طراحی کردیم. گام به گام، نقشه را در دستتان بگیرید، هر کجا می‌روید همراهتان داشته باشید و آن را بنا کنید.

این آسمان خراش خواسته‌های شما چشم‌انداز شماست یعنی همان من رویایی‌تان.

آن فردی که می‌خواهید باشید و عاشق دستیابی به آن هستید! و یکایک طبقات و جزئیات هر طبقه، تک‌تک اهدافتان!

عاداتتان را از نو بسازید، رسالتتان را دریابید و ژن‌های موفقیتتان را فعال کنید.

من همراهتان هستم، موفق باشید!

تمرین‌های فصل دوم

به نظر شما موفقیت به چه معناست؟ برداشت شخصی شما از موفقیت و خوشبختی چیست؟
تعریف خود از واژه‌های موفقیت و خوشبختی بنویسید.
به نظر من موفقیت یعنی...

.....
.....
به نظر من خوشبختی یعنی...

.....
.....
چه شباهتی بین این دو می‌بینید؟ از چه جنبه‌هایی به هم شباهت دارند؟

.....
.....
آیا این دو باهم متفاوت بودند؟ از نظر شما چه تفاوتی میان موفقیت و خوشبختی دیده می‌شود؟ آن را هم یادداشت کنید.

.....
.....
همان‌گونه که در فصل قبل گفته شد، خوشبختی یک مقصد نیست و همواره یک مسیر است. اما موفقیت، هدف‌هایی است در طی مسیر که ما مطابق آن گام برمی‌داریم.
حال موفقیت را برای خودتان معنا کنید و تعریفتان از موفقیت را دریابید.
موقعی در گذشته، که بیشترین حس موفقیت را داشته‌ام عبارت‌اند از:

.....
.....
.....

یک روز موفقیت آمیز این جور است:

.....

از نظر والدین و اطرافیانم، من وقتی موفق شده‌ام که:

.....

تعریف من از موفقیت این است:

.....

فکر می‌کنید چه عواملی تا به حال مانع موفقیت، پیشرفت و خوشبختی شما شده‌اند؟!

در فضاهای خالی، هفت عاملی که از نظر شما مانع دستیابی به موفقیتتان شده را لیست کنید.

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.
- ۵.
- ۶.
- ۷.

سه روشی که امیدوارید این کتاب به شما کمک کند و به موفقیت‌های بیشتری برسید، بنویسید:

- ۱.
- ۲.
- ۳.

فصل سوم

خلق آسمان خراش خواسته‌ها!

فصل سوم

خلق آسمان خراش خواسته‌ها!

روپاهایت را دنبال کن و پر دل در جستجو؛ زیرا جستجوی همان
روپاهاست که به زندگی ارزش زندگی می‌بخشد.

لیندا مور^۱

اگر به شما بگویم که «ما در این دنیا نیستیم، بلکه دنیا در درون ماست»، چه حسی پیدا می‌کنید؟ الگوی تصویری جهان به ما تعلیم می‌دهد که هریک از ما در واقع جزئی از یک کل هستیم. همان‌گونه که گفتیم، از دوران کودکی، موفقیت و شادکامی‌های ما را، خواسته‌هایمان، تصمیماتی که می‌گرفتیم و درجه‌ای که نسبت به آنها متعهد بودیم، رقم می‌زد.

۱. Linda Moore

در دنیای امروزی، با گستره وسیعی از امکانات و انتخاب‌ها روبه‌رو هستیم. به عنوان مثال، در یک فروشگاه مدرن (فیزیکی و یا اینترنتی)، بیش از یکصد هزار نوع کالا وجود دارد. حال این رقم را با امکاناتی که پدران ما در زمان‌های گذشته داشتند و یا کشورهای محرومی که در حال حاضر هستند، مقایسه کنید. کافیت ثانیه‌ای تصور کنید که وارد این چنین مغازه بزرگی شده‌اید، نه می‌دانید چه چیزی می‌خواهید و نه می‌دانید چقدر پول می‌خواهید خرج کنید. بدیهی است کاملاً گیج می‌شوید!

تا وقتی طرح و نقشه‌ای نباشد، ساختمانی بنا نمی‌شود. تا وقتی هدف مشخصی نباشد، بهترین سلاح را هم که داشته باشید، در میدان نبرد زندگی، می‌خواهید با آن سلاح چه کنید؟! تردیدها و دودلی‌ها نمی‌گذارد زندگی کنید و از دنیایان لذت ببرید. کافیت بنشینید و زمانی را برای این موضوع بگذارید. تصمیم‌گیری در این زمینه برای شما بسیار آسان‌تر می‌شود!

اولین قدم شناخت ارزشهاست

زندگی زمانی جریان پیدا می‌کند، که شما ارزش‌های خود را شناخته باشید. اگر ارزش‌های خود را نشناسید و یا صرفاً بدون شناخت، ارزش‌های دیگران را دنبال کنید، زندگی‌تان بسیار طاقت فرسا خواهد شد. در صورتی که شناختی نسبت به ارزش‌هایتان نداشته باشید، هر قدمتان در راستای رسیدن به اهداف، شما را ناراحت و ناراضی‌تر خواهد کرد. شما باید ارزش‌هایی را که بر اساس آن‌ها زندگی می‌کنید را شناسایی کنید.

در جدول روبه‌رو، در ستون سمت راست، ده ویژگی فردی را که در دیگران می‌بینید و آن‌را تحسین می‌کنید، یادداشت کنید. این افراد می‌تواند خانواده، دوستان، همکاران، افرادی که در تلویزیون، کتاب‌ها و اینترنت دیده‌اید یا درباره آن‌ها مطالعه کرده‌اید، باشد. شخصیت‌های افسانه‌ای و ستاره‌های سینما هم یادتان نرود!

چند ثانیه به آن‌ها فکر کنید...

چه خصوصیت‌هایی را در آن‌ها تحسین می‌کنید؟!

در ستون وسط، وجه‌های اشتراک آن‌ها را یادداشت کنید. چه وجه اشتراکی را در آن‌ها می‌بینید؟! چه ویژگی‌هایی در تمام آن‌ها یکسان است؟!

سپس در ستون سمت چپ ۵ ویژگی شخصیتی که دوست دارید خودتان داشته باشید، یادداشت کنید. اگر می‌توانید به بیش از ده ویژگی فکر کنید عالی است! آن‌ها را نیز در ادامه یادداشت کنید.

ویژگی‌های شخصیتی که می‌خواهم داشته باشم	وجه اشتراک خصوصیت‌ها	خصوصیت‌هایی که در دیگران تحسین می‌کنم
		۱.
		۲.
		۳.
		۴.
		۵.
		۶.
		۷.
		۸.
		۹.
		۱۰.

شباهت‌ها را مشاهده می‌کنید؟! در میان این خصوصیت‌ها و ویژگی‌ها چه شباهت‌هایی میان وجه‌های اشتراک و ویژگی‌هایی که می‌خواهید، مشاهده می‌کنید؟!

.....

اگر می‌خواهید خوشبختی در زندگی‌تان جریان پیدا کند، همین حالا ۳ ویژگی مشترکی که آن‌ها را تحسین می‌کنید به ترتیب اولویت از یک تا سه، یادداشت کنید.

.۱

.۲

.۳

این ۳ موارد، «ارزش‌های حیاتی» شما هستند.

شناخت ارزش‌های زندگی، پیش‌زمینه زندگی شادتر خواهد بود.

انتخاب و تعریف ارزش‌های شما و ترتیب اهمیت آن‌ها قبل از تنظیم اهدافتان رخ می‌دهد.
از آن جایی که شما از درون به بیرون زندگی می‌کنید و ارزش‌های شما اجزای مرکزی شخصیت شما هستند، نظم و ترتیب آن‌ها اهدافی را خلق می‌کند که برایتان بهترین باشد.

بنویسید اگر تمام خصوصیت‌هایی که در این جدول به آن‌ها اشاره کردید را داشتید، زندگی‌تان چطور تغییر پیدا می‌کرد و چه حسی نسبت به زندگی داشتید؟

.....

.....

.....

در مرحله بعد، شما باید اهدافتان را ترسیم کنید. بدون هدف بودن مانند مسافرتی است که مقصد خاصی ندارد. بدون انتخاب هدف، مهندسی زمان معنا پیدا نمی‌کند. زیرا ما زمانمان را مهندسی می‌کنیم تا بتوانیم به هدف‌هایمان هرچه سریع‌تر و بهتر دست‌یابیم و بتوانیم تعادلی پایدار میان کار، روابط و استراحتمان برقرار کنیم.

اهداف می‌توانند کوتاه‌مدت یا درازمدت باشند. آمار نشان می‌دهد که منطقی‌ترین و بهترین هدف‌های درازمدت می‌تواند اهداف سالانه باشد و تنها ۳ درصد از افراد جامعه هدف‌های سالانه دارند.

یعنی اگر از ۱۰۰ نفر بپرسید که برای سال بعدشان چه هدف‌هایی را در نظر گرفتند؛ ۹۷ نفر از آن‌ها هیچ جواب مشخصی برای این سؤال ندارند و نوشته‌اند!

بنابراین هدف‌های سالانه‌تان را انتخاب کرده و بر روی دفتر یا برگه‌ای یادداشت کنید. با همین کار ساده می‌توانید جزء آن ۳ درصد برتر افراد جامعه باشید.

درضمن، شما نمی‌توانید هدف‌های سالانه بسیار زیادی داشته باشید. بیا بید ۱۰ هدف کلیدی برای خودتان انتخاب کنید و در یک سال سعی کنید به‌تمامی این ۱۰ هدف دست‌یابید.

مثلاً در زمینه کار، خانواده، روحانیت، تناسب اندام، پیشرفت شخصی و موارد دیگر...

هر هدفی که انتخاب می‌کنید باید ۴ خصوصیت مهم داشته باشند:

اول اینکه هدف باید واضح و دقیق باشد. یعنی بتوانیم در ذهن خودمان دقیقاً آن را تصور کنیم. مثلاً ثروتمند شدن یک هدف واضح و دقیق نمی‌تواند باشد، ولی داشتن بزرگترین کتابفروشی آنلاین دنیا، یک هدف واضح و مشخص است.

این هدفی است که آقای به نام «جف بیزاس»^۱ برای خودش انتخاب کرد و بعد از چند سال به آن هدفش رسید؛ و در حال حاضر او صاحب بزرگترین کتابفروشی دنیاست؛ یعنی سایت آمازون^۲.

دومین مشخصه‌ای که یک هدف باید داشته باشد، قابل اندازه‌گیری بودن آن است. اگر بتوانیم مقدار پیشرفتمان را اندازه‌گیری کنیم و ببینیم چقدر به هدفمان نزدیکتر شدیم، همین موضوع به‌ظاهر کوچک در ما انگیزه بیشتری ایجاد خواهد کرد که تلاش کرده و به هدف خودمان دست یابیم. مثلاً اگر یک کتاب ۲۰۰ صفحه‌ای را می‌نویسید و ۵۰ صفحه از آن کتاب را نوشته‌اید، به‌طور تقریبی می‌توانید بگویید ۲۵ درصد کار نوشتن کتاب انجام شد. بنابراین هدف‌های قابل اندازه‌گیری، به ما انگیزه‌ای می‌دهند که سریع‌تر پیشرفت کنیم.

هدف باید قابل دستیابی باشد، هدفی که غیرقابل دستیابی باشد، فقط در ما یاس و ناامیدی ایجاد می‌کند؛ مثلاً نمی‌توانید هدف بگذارید تا سال بعد بزرگترین فروشگاه‌های زنجیره‌ای جهان را داشته باشید. چون در این صورت باید حداقل روزی ده‌ها ساختمان تأسیس کنید و آن‌ها را افتتاح کنید.

در ضمن هدف را مدت‌دار تنظیم کنید. هدفی که سررسید نداشته باشد، یعنی اگر برای رسیدن به آن، زمانی را انتخاب نکرده باشیم، نمی‌تواند هیچ ارزشی داشته باشد و نکته جالب اینجاست که اکثر افراد ناموفق هدف‌هایی در ذهنشان دارند ولی هیچ زمانی را برای رسیدن به آن هدف‌ها مشخص نکردند. بنابراین هیچ‌وقت به آن اهداف نخواهند رسید.

اما هدف‌هایتان را چطور انتخاب کنید؟

شاید خیلی چیزها می‌خواهید و به خیلی چیزها علاقه‌دارید. اما مهمترین‌های آن‌ها را چطور انتخاب کرده و به آن‌ها برسید؟ بگذارید شمارا با یک سیستم قدرتمند آشنا کنم.

سیستم ۱۲ مرحله‌ای هدف‌گذاری

سیستم ۱۲ مرحله‌ای که آن را یاد خواهید گرفت مؤثرترین روند دستیابی به هدفی است، که تا به حال ایجاد شده است.

این روند توسط صدها زن و مرد مورد استفاده قرار گرفته و در زندگی‌شان تغییرات اساسی به وجود آورده است. همچنین مورد استفاده شرکت‌ها نیز قرار گرفته تا خودشان را دوباره نظم دهند تا به سمت فروش و سودآوری بیشتر پیش روند. این امر مانند تمام چیزهای صحیح، ساده است اما به‌طور حیرت‌آوری آنقدر مؤثر است که حتی شکاک‌ترین افراد را نیز متحیر می‌سازد.

هدف این سیستم، دستیابی به خواسته‌ها و قادر ساختن شما برای ایجاد معادل ذهنی از آنچه آرزو دارید تا در دنیای خارجی خودتان به دست آورید، می‌باشد.

قانون ذهنی بیان می‌کند که افکار شما خودشان را در واقعیت شما به‌صورت خارجی و مادی نشان می‌دهند. شما به چیزی که فکرش را می‌کنید، تبدیل می‌شوید و آن را به انجام می‌رسانید.

اگر شما به چیزی با وضوح و شدت بسیار فکر کردید، آن را سریع‌تر و قابل پیش‌بینی‌تر از هر روش دیگری به وجود می‌آورید.

در اینجا رابطه مستقیمی میان اینکه چقدر می‌توانید هدف‌تان را درحالی که به انجام رسیده، واضح ببینید، یعنی از درون؛ و اینکه چقدر سریع در خارج از شما ظاهر می‌شود، یعنی از بیرون، وجود دارد.

این سیستم ۱۲ مرحله‌ای شمارا از ابهام انتزاعی به وضوح مطلق می‌رساند و مسیری برای ادامه دادن به شما می‌بخشد. یعنی مسیری که شمارا قادر می‌سازد تا از هرجایی که هستید، به هرجایی که می‌خواهید بروید برساند.

ارزش انسان در چیزی که به دست می‌آورد نیست، بلکه ارزش انسان در چیزی است که مشتاق آن است!

جبران خلیل جبران^۱

از شما می‌خواهم همین الان قلم و کاغذ بردارید و ادامه کتاب را مطالعه کنید. در غیر اینصورت پیشنهاد می‌کنم همین حالا کتاب را کنار بگذارید. قلم و کاغذ را بردارید و آماده باشید.

مرحله اول

۱. آرزو را به وجود آورید.

بزرگترین مانع در تنظیم دستیابی به هدف، ترس است. ترس دلیلی است که شما خود را دست‌کم می‌گیرید و در سطح بسیار کم‌تر از آنچه که لیاقتش را دارید نگاه‌تان می‌دارد.

هر تصمیمی که می‌گیرید بر اساس احساس شما یعنی ترس یا آرزوست. قانون تمرکز بیان می‌کند که هر چیزی که زیاد به آن فکر کنید در آن پیشرفت می‌کنید. اگر به آرزوهایتان زیاد فکر کنید و آن‌ها را بنویسید و برای به انجام رساندن آن‌ها به‌طور مداوم برنامه‌ریزی کنید، سرانجام آرزوهای شما آنقدر نیرومند می‌شوند که ترس‌های شما از بین برده و آن‌ها را کنار می‌گذارند.

آرزوی سوزان و قوی برای هر هدفی شمارا قادر می‌سازد تا بر

ترس‌تان غلبه کرده و از هر مانعی عبور کنید. آرزو همواره مشخص است. بدون آنکه سرنوشتتان را به دیگری بسپارید، تنها کافیسیت چیزی را برای خودتان بخواهید و واقعاً در طلب آن باشید. در تنظیم اهداف و به‌ویژه هدف مشخص اصلی خود، باید کاملاً خودخواه باشید و آن هدف، باید خواسته قلبی شما باشد. شما باید برای آنچه که می‌خواهید باشید؛ داشته باشید، یا انجام دهید، کاملاً شفاف باشید.

هدف مشخص اصلی شما چیست؟ هدف باارزش شما چیست؟ اگر در هر حوزه‌ای ضمانت شوید، چه کاری را می‌خواهید انجام دهید؟

در اینجا ۶ سؤال هدف‌گذاری ارزشمند را بررسی خواهیم کرد، تا دریابید چه چیزی شما را خوشحال‌ترین فرد می‌سازد! تعیین کنید که آنچه واقعاً می‌خواهید نقطه شروع تمام دست‌یافته‌های بزرگ باشد. در اینجا ۶ سؤال از هدف‌گذاری برای شما وجود دارد تا دوباره و بارها و بارها از خودتان بپرسید و پاسخ دهید. پیشنهاد می‌کنم برگه‌ای بردارید و پاسخ‌هایتان را روی آن بنویسید.

سؤال ۱) سه مورد از مهمترین اهداف شما در زندگی چیست؟

همین حالا تلفن همراه خود را بردارید و تایمر آن را بر روی ۳۰ ثانیه تنظیم کنید. پاسخ این سؤال را تنها در عرض ۳۰ ثانیه بنویسید. این کار را روش لیست‌سریع می‌نامند.

زمانی که شما تنها ۳۰ ثانیه وقت دارید که سه مورد از مهمترین اهدافتان را بنویسید، ذهن نیمه‌هوشیار شما بسیاری از اهدافتان را سریعاً دسته‌بندی می‌کند. سه هدف اصلی شما به‌سرعت وارد ذهن هوشیارتان می‌شود.

پاسختان را در صفحه بعد یادداشت کنید.

تنها با ۳۰ ثانیه همان قدر مهلت خواهید داشت که اگر ۳۰ دقیقه نیز وقت داشتید، آن‌ها را انتخاب می‌کردید.

سؤال ۲) اگر امروز متوجه شوید ۶ ماه بیشتر زنده نیستید، چه کاری انجام می‌دادید؟ چگونه وقتتان را صرف می‌کردید؟

این سؤال به شما کمک می‌کند واقعاً چه چیزی برای شما اهمیت دارد! وقتی که محدودیت زمانی دارید، حتی در تخیلتان، شما از اینکه به چه کسی یا به چه چیزی اهمیت می‌دهید آگاه می‌شوید!

فردی می‌گفت اگر تنها یک ساعت وقت داشتید و نمی‌دانستید قصد انجام چه کاری را دارید، یعنی هنوز برای زندگی کردن آماده نیستید.

حالا به من بگویید چه کاری انجام می‌دادید؟ آن را یادداشت کنید.

سؤال ۳) اگر صد میلیارد تومان پول نقد بدون مالیات در قرعه‌کشی برنده شوید، چه کاری انجام می‌دادید؟
 چه کاری را شروع و چه کاری را متوقف می‌کردید؟
 چگونه زندگی‌تان را تغییر می‌دادید؟
 و چه چیزی می‌خریدید؟

فرض کنید تنها دو دقیقه وقت دارید تا پاسخ‌ها را بنویسید و تنها قادر خواهید بود آنچه را که نوشته‌اید، انجام داده و به دست آورید.
 این در حقیقت سؤالی است که به شما کمک می‌کند تا مشخص کنید، اگر پول زیاد و وقت کافی داشتید، اگر به هیچ وجه ترسی از شکست نداشتید، چه کاری انجام می‌دادید؟
 واضح‌ترین پاسخ به این سؤال زمانی داده می‌شود که تشخیص دهید، اگر احساس می‌کردید که توانایی انتخاب دارید، چقدر کار خود را متفاوت انجام می‌دادید؟

.....

.....

.....

سؤال ۴) شما را از انجام چه کاری می‌ترساندند که واقعاً قصد انجام آن را داشتید؟!

به این سؤال عمیقاً فکر کرده و پاسخ دهید.
 چه برنامه‌ای را در ذهنتان داشته‌اید که دیگران نمی‌گذاشتند آن را اجرایی کنید؟!

.....

.....

.....

با این سؤال می‌توانید ترس‌هایتان را بشناسید و در جهت غلبه بر آن‌ها به راحتی اقدام کنید.

**سؤال ۵) انجام کدام اقدام بیشترین لذت را به شما می‌بخشد؟
چه چیزی بزرگترین احساس عزت‌نفس و رضایت فردی
را برایتان به همراه دارد؟**

.....

.....

.....

این سؤال ارزشمند دیگری است، که می‌تواند جایی را که باید برای یافتن آرزوی قلبی‌تان بگردید را، به شما نشان دهد.

شما همیشه از انجام دادن آنچه عاشق انجامش هستید، خوشحال‌ترین فرد خواهید بود و آنچه بیشتر از همه دوست دارید را انجام دهید مطمئناً فعالیتی است، که سبب می‌شود شما احساس زنده‌بودن و رضایت داشته باشید.

سؤال ۶) و مهمترین سؤال!
اگر می‌دانستید شکست نمی‌خورید، جرات رؤیایپردازی نسبت به انجام چه کار بزرگی را داشتید؟

تصور کنید، قدرت برتری ظاهر می‌شود و یا یک فرشته اختصاصی از طرف خدا برایتان نازل می‌شود و یک آرزوی شما را برآورده می‌کند، آن قدرت برتر شما را مطمئن می‌سازد که قطعاً در هر کاری که در انجامش می‌کوشید چه بزرگ و چه کوچک، کوتاه‌مدت یا بلندمدت موفق خواهید بود.

اگر شما مطمئناً از موفقیت در هر کاری تضمین می‌شدید، کوچک یا بزرگ، چه هدف هیجان‌انگیزی را برای خود انتخاب می‌کردید؟

زیر هر چیزی که شما به‌عنوان پاسخ به هر یک از این سؤالات نوشتید خطی زیبا بکشید و جواب این سؤال را در زیر آن خط، یا در گوشه‌ای از کتاب یادداشت کنید.

اگر می‌دانستید شکست نمی‌خورید، جرات رؤیایپردازی نسبت به انجام چه کار بزرگی را داشتید؟!

هر آنچه ذهن انسان بتواند باور کند، می‌تواند به دست بیاورد.

ناپلئون^۱

باور داشته باشید، می‌توانید همان باشید، آن را داشته باشید یا انجامش دهید. واقعیتی را که متوجه خواهید شد، اینست که می‌توانید به آن دست‌یابید.

زمانی که تشخیص دادید، چه چیزی می‌خواهید، تنها سؤالی که باید پاسخ دهید این است:

آیا به اندازه کافی آن را می‌خواهم؟

تحمل پرداخت بهای آن را دارم؟

چند دقیقه وقت بگذارید. پاسختان به هر یک از سؤالات را بنویسید. یادآوری می‌کنم، پاسخ شما به این سؤالات است که اثر فوق‌العاده‌ای ایجاد کرده و جهان هستی را در خدمتتان قرار می‌دهد. نه هیچ چیز دیگری!

زمانی که پاسخ‌ها را روی کاغذ و یا در گوشه‌ای از کتاب نوشتید، آن‌ها را مرور کرده و تنها یکی را به‌عنوان هدف اصلی خود در زندگی کنونی انتخاب کنید.

به واسطه این روش، یعنی شناخت چیزی که واقعاً خواستار آن هستید و با نوشتن آن، شما می‌توانید خود را به سمت ۳ درصد از افراد برتر جامعه‌تان هدایت کنید.

اگر تا اینجا همراهی کرده، ذهنتان را در دستانتان گرفتید و آن چیزی که دوست دارید را در ذهنتان یافتید، به شما تبریک می‌گویم. آمادگی‌تان را ثابت کردید! شما کاری را انجام داده‌اید، که افراد بسیار کمی آن را انجام داده‌اند.

شما مجموعه‌ای از اهداف مکتوب را برای خودتان به وجود آورده‌اید و اکنون آماده هستید تا پرش بزرگی به سمت آسمان‌خراش خواسته‌هایتان بردارید.

قوانین هدف‌گذاری

در اینجا چندین قانون مهم وجود دارد که هدف‌گذاری‌تان را موثر می‌کند.

۱. اول از همه اهداف شما باید در تعادل با یکدیگر باشند نه متناقض با هم.

شما نمی‌توانید هدف موفق شدن از لحاظ مالی یا ساختن تجارت

موفق خودتان را همزمان باهدف صرف کردن نصف روزتان را در زمین فوتبال و یا در ساحل داشته باشید. تعادل را در هدفهایتان ایجاد کنید.

۲. اهداف شما باید چالش برانگیز باشند.

در ابتدا زمانی که هدف‌گذاری می‌کنید؛ اهدافتان باید بیش از ۵۰ درصد احتمال رسیدن به آن‌را داشته باشد. این سطح از احتمالات برای داشتن انگیزه، ایده‌آل است. یعنی آنقدر سخت نیست که شمارا به‌راحتی دل‌سرد کند. بعد از آنکه چند مهارت در تنظیم و به دست آوردن هدف ایجاد کردید، کاملاً با اعتمادبه‌نفس اهدافی را تنظیم خواهید کرد که تنها ۲۰، ۳۰ یا ۴۰ درصد احتمال موفقیت دارد و همانطوری که برای دستیابی به آن‌ها تلاش می‌کنید، هنوز با انگیزه و هیجان‌زده خواهید بود.

۳. شما باید اهداف محسوس و نامحسوس داشته باشید که بتوانید به‌طور واقعی آن‌ها را اندازه‌گیری و ارزیابی کنید.

در همان زمان باید برای زندگی درونی و روابطتان نیز اهداف کیفی داشته باشید. ممکن است شما هدفی کمی برای به دست آوردن خانه‌ای بزرگتر برای خانواده‌تان در نظر داشته باشید، هدف کیفی شما برای خانواده‌تان می‌تواند صبورتر شدن و دوست‌داشتنی‌تر بودن باشد. این دو هدف بسیار زیبا باهم تناسب دارند. آن‌ها از درون و بیرون باهم در تعادل‌اند.

۴. شما به اهداف کوتاه‌مدت و اهداف بلندمدت نیاز دارید.

شما نیازمند اهدافی برای امروز و اهدافی برای ۵، ۱۰ و یا ۲۰ سال آینده خود هستید. هدف کوتاه‌مدت ایده آل در زندگی، تجارت، شغل و

برنامه‌ریزی شخصی، حدود ۹۰ روز است. مدت ایده‌آل اما طولانی‌تر همان هدف، حدود ۲ یا ۳ سال است. برای انگیزه مستمر، افق زمانی ایده‌آلی به نظر می‌رسد و چالش‌برانگیز و هدفمند است.

بعد از آن می‌توانید آن‌ها را به بخش‌های ۹۰ روزه تقسیم‌بندی کنید و مطابق آن، آن‌ها را به اهداف کوچک ماهیانه، هفتگی یا روزانه و معیار قابل اندازه‌گیری برای قادر ساختن شما در دستیابی پیشرفتتان دسته‌بندی کنید. (در فصل آینده این مسیر را نیز فراخواهید گرفت)

زندگی ایده‌آل، آنقدر متمرکز، هدفدار، مثبت و سازمان‌یافته است که شما را به سمت اهدافی که هر ساعت از روز برای شما اهمیت دارد، سوق می‌دهد.

شما همیشه می‌دانید چه کاری انجام دهید و چرا حرکت پیوسته‌ی رو به جلو دارید.

تصمیم تبدیل شدن به فرد هدفگذار دست‌یافته به هدف و متمرکز به آینده، حس خارق‌العاده‌ای از کنترل را به شما خواهد داد.

شما احساس عجیبی نسبت به خود پیدا می‌کنید. احساس می‌کنید استاد سرنوشت خودتان هستید. عزت‌نفس شما همانطور که به سمت هدفتان در حرکت هستید، افزایش می‌یابد و شما خودتان را بیشتر و بیشتر دوست خواهید داشت و به خودتان احترام بیشتری می‌گذارید. شخصیت شما اصلاح می‌شود و تبدیل به فرد مثبت‌تر و دلگرم‌تری می‌شوید.

از این پس، شما احساس شادی و هیجان نسبت به زندگی دارید. شما در حال باز کردن دریچه‌های سد استعدادهایتان هستید و حرکت سریعی به سمت تبدیل شدن به آن چیزی که مدنظرتان بوده آغاز کرده‌اید. حال که با این قوانین آشنا شدید، بیایید باهم گام بعدی را برداشته و مرحله دوم را نیز با قدرت سپری کنیم.

مرحله‌ی دوم

۲. ایجاد باور جهت فعال‌سازی ذهن نیمه‌هوشیار

ذهن فوق‌هوشیاری شما باید کاملاً باور کنند که به دست آوردن هدف برای شما ممکن است. شما باید ایمان کامل داشته باشید که مستحق این هدف هستید و اینکه این هدف بالاخره تحقق می‌یابد و شما باید برای دستیابی به آن آماده باشید. یادتان باشد، شما با ساخت یکایک طبقات و جزئیات هر طبقه، خود را به سمت آسمان خراش خواسته‌هایتان حرکت می‌دهید و آن را بنا می‌کنید.

شما باید ایمان و اعتقادات را پیروانید که هدف شما قابل‌دستیابی است. به دلیل اینکه اعتقاد و باور، کاتالیزوری است که نیروهای ذهنی شما را فعال می‌کند.

پس مهم است در ابتدا، اهداف شما واقع‌گرایانه باشد.

اگر هدف شما به دست آوردن پول بیشتر است، بیاید هدفی را تنظیم کنید تا درآمد شما ۱۰ تا ۲۰ درصد طی ۱۲ ماه بعدی افزایش دهد. این‌ها اهداف باورکردنی هستند، یعنی اهدافی که می‌توانید ذهنتان را در اطراف آن به گردش درآورید.

آن‌ها واقع‌گرایانه هستند و می‌توانند منبعی باشند برای انگیزه بهتر! اگر هدف شما بسیار فراتر از آن چیزی است که در گذشته انجام دادید، در حقیقت تنظیم آن در درجه بسیار بالا، آن هدف را غیرممکن می‌سازد. شاید شما راحت‌تر دلسرد شوید و خیلی زود این باور که امکان دستیابی به آن برای شما وجود دارد را کنار بگذارید.

در مورد خود من زمانی که اولین بار این روند هدفمند هدف‌گذاری را شروع کردم، توانستم طی ۶۰ روز اولین کتابم را بنویسم. واقعاً هیجان‌زده شده بودم و تصمیم به هدفی گرفتم که تا ۲۱ روز

کتاب دیگری بنویسم.

هدف نوشتن کتاب تا ۲۱ روز، بسیار بیشتر از آن چیزی بود که باور داشتم. بنابراین ذهن نیمه هوشیار من به سادگی نپذیرفت و آن را به عنوان یک احتمال رد کرد.

از آن جایی که ایمان واقعی پشت آن وجود نداشت، ذهن نیمه هوشیار من، دستورات من را نادیده گرفت. زمانی که اشتباهم را متوجه شدم، هفتم را روی ۴۵ روز تنظیم کردم؛ یعنی ۲۵ درصد افزایش سرعت!

اگر اهداف کاملاً غیرواقع‌گرایانه داشته باشید، نوعی خودفریبی است. شما نمی‌توانید خودتان را با دستیابی به هدف فریب دهید و این امر مستلزم تلاش مطابقاً کاربردی و هدفمند است. یعنی کار کردن در تعادل و اصولی که درباریشان بحث کردیم.

جهان هستی، باور و حس درونی‌تان را می‌پذیرد نه آن چیزی که صرفاً دوست دارید.

اگر می‌خواهید وزن کم کنید، هدف‌تان را برای کم کردن ۳۰ یا ۴۰ کیلو تنظیم نکنید. در عوض هدفی تنظیم کرده تا ۵ کیلو، طی ۳۰ یا ۶۰ روز آینده کم کنید. زمانی که ۵ کیلوی اول را کم کردید، هدفی تنظیم کنید تا ۵ کیلوی بعدی را نیز، کم کنید. این کار را ادامه دهید تا به وزن ایده‌آل‌تان برسید.

کم کردن ۵ کیلو وزن باورکردنی است، درحالی‌که کم کردن ۳۰ کیلو وزن، بسیار فراتر از خود در حال حاضر شماست، که ذهن نیمه هوشیار شما آن را جدی نمی‌گیرد.

یکی از بهترین و مؤثرترین کارهایی که می‌توانید برای کودکان‌تان انجام دهید کمک کردن به آن‌ها برای تنظیم اهداف قابل‌باور و واقع‌گرایانه است. به آن‌ها کمک کنیم تا عادت تنظیم کردن و دست یافتن به هدف را به وجود بیاورند. ضرورتی ندارد که به آن‌ها تنها تنظیم اهداف بزرگ را یاد دهید.

اگر کودکان، عادت تنظیم کردن و دست یافتن به اهداف کوچک را ایجاد کنند، سرانجام به اهداف متوسط و سپس به اهداف با اندازه‌های مختلف حرکت می‌کنند.

قبل از آنکه بتوانید به اهداف بزرگ دست‌یابید، تلاش‌های زیاد، ضروری است. گاهی اوقات شما قبل از آنکه قادر به دستیابی به کارهای بزرگ باشید مستلزم هفته‌ها، ماه‌ها و حتی سال‌ها سختکوشی و آماده‌سازی هستید.

در هر زمینه، باید پیشاپیش بهای آن را پردازید. اگر شما فوق‌العاده باهوش و بااستعداد هستید، باید با خودتان صادق باشید و این موضوع را بپذیرید. اگر ارزش دستیابی را دارد پس ارزش صبورانه و مستمرانه کار کردن را نیز دارد.

بسیاری از افراد، اهدافی را تنظیم می‌کنند که بسیار فراتر از قابلیتشان برای دست یافتن به آنها است. یعنی برای مدت کمی برروی آنها کار می‌کنند و سپس آن را رها می‌کنند، آنها دلسرد می‌شوند و به این نتیجه می‌رسند که هدف‌گذاری نتیجه نمی‌دهد. حداقل برای آنها این‌گونه است!

دلیل اولیه آنها این است که سعی داشتند کارهای زیادی را با سرعت بالا انجام دهند. مسئولیت شما به وجود آوردن و حفظ نگرش ذهنی مثبتی است که از طریق این انتظار و باور به وجود می‌آید:

اگر انجام کار صحیح را به روش صحیح ادامه دهم، سرانجام افراد و منابعی که برای رسیدن به هدف نیاز دارم را به سمت خودم جذب می‌کنم.

شما باید کاملاً باور کنید که اگر به تلاش خود ادامه دهید نهایتاً موفق خواهید شد.

مرحله‌ی سوم

۳. آن را بنویسید!

هدف‌هایی که مکتوب نیستند به‌هیچ‌وجه هدف نیستند. آن‌ها صرفاً آرزو یا خیال‌پردازی‌اند. یک آرزو، هدفی است که هیچ نیرویی درون آن وجود ندارد. زمانی که هدفی را روی تکه کاغذی می‌نویسید، آن را متبلور می‌سازید. شما آن را محکم و ملموس می‌سازید. به چیزی تبدیلش می‌کنید که می‌توانید بردارید، نگاهش کرده، لمس و آن را احساس کنید. آن را از تخیلتان دور کرده و به شکلی درمی‌آورید که می‌توانید با آن کاری انجام دهید.

در تنظیم اهداف، نوشتن، مترادف است با دستیابی و مقرر شدن.

مشخص کنید چه چیزی را دوست دارید، قبل از آنکه به این نتیجه برسید که، چه چیزی ممکن است.

توصیف هدف‌تان را از هر نظر کامل و ایده‌آل بسازید، برای یک لحظه هم که شده، نگران چگونه به هدف برسیم، نباشید. در ابتدا هدف اصلی شما آرزو شماست. نگران روند دستیابی به آن نباشید. شما قله‌ی کوه را برای خودتان مشخص کنید، مسیر رسیدن به آن را، فعلاً بیخیال!

مهمترین دلیل نوشتن، جدا از روشن‌سازی آن‌ها در ذهنتان و رسیدن به وضوح، این است که این کار اشتیاق و علاقه‌تان را بیشتر کرده و عمق باور‌تان نسبت به دستیابی به هدف را بیشتر می‌سازد.

بسیاری افراد را در همایش‌ها و سخنرانی‌هایم دیده‌ام که اهداف خود را روی کاغذ می‌نویسند، اما از اعماق وجودشان فکر نمی‌کنند که اهدافشان قابل دستیابی است. آن‌ها فکر می‌کنند که نوشتن آن‌ها

بی‌فایده است.

به نظر شما یک انسان در این دنیا چقدر قدرت دارد؟! چه مقدار را می‌توانید متصور شوید؟!

خداوند، ما را در جهان هستی، جانشین خودش قرار داده است. یک حاکم وقتی به فردی حکم جانشینی قرار می‌دهد، جانشین حق امضای حاکم را دارد.

اگر خداوند قادر به خلق موضوعی است، بدون شک جانشین آن هم این توانایی را دارد و می‌تواند خالق زندگی خودش باشد!

مخترعان، کاشفان و خودتان را کمی بررسی کنید. چه چیزهایی تا به حال می‌خواستید، و بالاخره آن را خلق کردید و در دستانتان گرفتید؟ زمانی که خودتان را به نوشتن اهدافتان موظف می‌کنید این عمل تصور شکست را از بین می‌برد و موفقیت را به نیروی قدرتمندی تبدیل میکند.

مرحله‌ی چهارم

۴. چرا می‌خواهید به آن خواسته برسید؟

درست همانطور که اهداف، سوخت‌های مشعل موفقیت هستند، دلایل یا همان چراهای شما نیز اکسیژن مورد نیاز مشعل هستند. انگیزه شما را بیشتر کرده، و شما را به سمت جلو هدایت خواهد کرد. میزان انگیزه شما به تعداد دلایلی بستگی دارد که برای رسیدن به خواسته‌هایتان در نظر گرفتید. هرچقدر دلایل بیشتری داشته باشید شما را بیشتر تحریک خواهد کرد. فیلسوف آلمانی می‌گوید:

یک انسان میتواند هر چیزی را تحمل کند، اگر به اندازه کافی «چرایی» بزرگی را داشته باشد.

شما اگر رویای هیجان‌انگیزی داشته باشید، تنها می‌توانید زمانی خودتان را برای انجام کارهای بزرگ آماده کنید که همانند همان رؤیا، دلایل و چرایی‌های شما امیدبخش و انرژی‌زا باشد. باید به‌اندازه کافی بزرگ باشند تا شما را به سمت جلو هدایت کند و این موضوع زمانی اتفاق می‌افتد، که دلایل بزرگی برای دستیابی به هدف اصلی‌تان دارید.

اگر دلایل شما به‌اندازه کافی بزرگ و باورتنان به‌اندازه کافی محکم و میل‌تان به‌اندازه‌ی کافی شدید باشد، هیچ چیز نمی‌تواند شما را متوقف سازد. تکرار می‌کنم، هیچ چیز!

بگذارید داستانی را به‌عنوان یک مثال تاثیرگذار برایتان بیان کنم:

روزی مرد جوانی نزد سقراط^۱ رفت و از وی پرسید که چگونه می‌تواند خرد را بدست آورد. سقراط از مرد جوان درخواست کرد با او به سمت دریاچه‌ی مجاور بیاید تا پاسخ را در هنگام قدم زدن به او بگوید. در کنار دریاچه، زمانی که آب به چیزی بیش از ۴ متر رسید، سقراط ناگهان مرد جوان را گرفت و سرش را زیر آب فرو برد. او را در همان حالت نگه داشت.

در ابتدا مرد جوان فکر کرد که سقراط با او شوخی می‌کند و مقاومت نکرد، اما زمانی که سقراط سر او را بیشتر در زیر آب نگه داشت او عصبانی شد. درحالی‌که شش‌هایش به دلیل کمبود اکسیژن می‌سوخت با ناامیدی برای نجات خود دست‌وپا می‌زد. سقراط او را درحالی‌که سرفه می‌کرد و نفس‌نفس می‌زد رها کرد. سپس به او گفت هنگامیکه آرزوی خرد را با همین شدتی که برای نفس کشیدن آرزو می‌کردی طلب کنی، هیچ چیز تو را از دست‌وپا زدن متوقف نخواهد کرد.

در مورد شما چطور؟

در مورد شما هم همین‌طور است، یکی از وظایف شما سوزان نگاه‌داشتن آرزوهایتان، از طریق فکر مداوم و مستمر درباره‌ی تمام

منافع، رضایتمندی‌ها و پاداش‌هایی است که در نتیجه‌ی به دست آوردن هدف‌تان از آن لذت خواهید برد. بدون شک شما می‌توانید! چون شما خالق زندگی خودتان هستید!

هر فردی، با کارهای متفاوتی هیجان‌زده و تحریک می‌شود. برای مثال برخی از افراد با پول، زندگی در خانه بزرگ یا رانندگی با ماشین زیبا تحریک می‌شوند. برخی دیگر با معروف شدن، مقام و اعتبار و تحسین دیگران درباره ایده‌اش، برانگیخته می‌شوند. لیستی از تمام منافع و لذت مملوس و غیر مملوسی که در نتیجه دستیابی هدف به دست می‌آورد را بسازید.

شما متوجه می‌شوید هرچه لیست شما طولانی‌تر باشد با انگیزه‌تر و مصمم‌تر خواهید شد. اگر تنها یک یا دو دلیل برای به دست آوردن هدفی دارید، بنابراین سطح انگیزه شما در حد متوسط است و زمانی که مسیر برایتان دشوار شود - همانطور که قطعاً این‌گونه خواهد بود - به راحتی دلسرد خواهید شد.

اگر ۲۰ یا ۳۰ دلیل برای رسیدن به هدف‌تان داشته باشید قوی و استوار خواهید شد. هیچ‌چیز شما را دلسرد نخواهد کرد و هیچ‌چیز شما را از ادامه آن هدف تا زمانی که آن را در ذهنتان تنظیم کرده‌اید و به انجام نرساندید، باز نخواهد داشت. این دلایل باز هم دست خودتان است. پیشنهاد من این است که حداقل ۷ مورد از منافع‌ی که از هدف‌تان به دست خواهید آورد را لیست کنید.

۳ هدف مهمتان را بنویسید و ۷ مورد از منافع را در زیر آن یادداشت کنید. اگر من به این خواسته برسم، چه کارهایی با آن می‌توانم بکنم؟ چرا می‌خواهم به این اهداف برسم؟! چرا این خواسته‌ها را انتخاب کردم؟ این موارد را در جدول صفحه بعد نوشته و یا در برگه‌ای برای خودتان تدوین کنید.

هدف ۱	هدف ۲	هدف ۳
۱.		
۲.		
۳.		
۴.		
۵.		
۶.		
۷.		

مرحله ی پنجم

۵. تجزیه و تحلیل آنچه اکنون هستید!

موقعیتتان و نقطه ی شروعاتان را تجزیه و تحلیل کنید. اگر تصمیم دارید وزن کم کنید، اولین کار مشخصی که انجام می دهید این باشد که خودتان را وزن کنید.

تعیین نقطه شروع شما، سطح قیاسی را می دهد که با آن می توانید پیشرفتتان را محاسبه کنید.

تأکید می کنم که هرچقدر نسبت به جایی که از آن آمده اید و جایی که به آن سمت می روید واضح تر باشید؛ احتمال بیشتری وجود دارد که به جایی که می خواهید بروید دست یابید.

همانند یک نقشه و یا جی پی اس عمل کنید.

یک داستان قدیمی سرگذشت زن و شوهری را بازگو می کند که در اطراف شهر گم شده بودند. آن ها سر راهشان کشاورزی را می بینند که به دروازه ای تکیه داده بود.

مرد به نقشه اشاره کرد و پرسید: «ببخشید، ما گم شده‌ایم و می‌خواهیم به آنجا برسیم، آیا می‌توانید به ما کمک کنید؟!»
کشاورز به دقت به نقشه نگاه می‌کند و می‌گوید: «ولی اگر من به شما بودم از این‌جا (برای پیدا کردن مسیرم) شروع نمی‌کردم.»

نقشه‌ها زمانی مفیدند که بدانید ابتدا خودتان کجا هستید! بعد از آن، می‌خواهید به کجا بروید؟!

الان کجا هستید؟ چه اطلاعاتی دارید؟ چه چیزهایی نیاز دارید؟ چه موانعی در سر راه شما قرار دارند؟

واقع‌بینی با منفی بافی متفاوت است. بدیهی است در راه رسیدن به اهدافتان با چالش‌های بسیاری مواجه خواهید شد. برخی از موانع ممکن است غیر ممکن و ترسناک نیز به نظر برسد. اما به خاطر داشته باشیم برخلاف ما که می‌توانیم رشد و پیشرفت کنیم، مشکلات هرگز و هرگز بزرگ‌تر نمی‌شوند!

می‌خواهید برای خودتان کسب و کار جدیدی دست و پا کنید؟ بیایید مقدمات این کار را با هم بررسی کنیم.
اگر می‌خواهید تجارت جدیدی را آغاز کنید یا در حال حاضر مشغول حرفه خاصی هستید، به سؤالات زیر فکر کنید، پاسخ داده و جواب‌هایتان را بررسی کنید.

- الان کجای کار هستید؟!
- ماهیت کارتان چیست؟ تولیدی یا خدماتی؟
- در کدام بازار مشغول فعالیت هستید؟
- مشتریانانتان چه مشتریانی هستند؟ از کدام منطقه و با چه فرهنگی؟
- آن‌ها در حال حاضر از چه نوع تولیدات و خدمات شما استفاده می‌کنند؟

- چرا باید از شما خرید کنند؟
- رقبای شما چه کسانی هستند؟
- شما تا به حال چگونه با آنها رقابت می‌کردید؟! در حال حاضر چه برنامه‌ای برای رقابت با آنها دارید؟
- شرایط بازار چه قدر حرفه شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد؟
- اگر درآمدتان دستخوش تغییرات ناگهانی شود، چطور می‌خواهید اوضاع را کنترل کنید؟ چه برنامه‌ای می‌توانید برای این موضوع بریزید.
- به این سوالات عمیقا فکر کنید و مراجع بیشتری را در این رابطه مطالعه کنید،

مرحله‌ی نهم

۶. تعیین آخرین مهلت!

آخرین مهلت را برای خود تنظیم کنید. آخرین مهلت را برای تمام اهداف ملموس و قابل اندازه‌گیری مانند افزایش درآمد یا ارتقاء شغلی یا از دست دادن چند کیلو وزن معین و دویدن چند متر مشخص تنظیم کنید.

اما برای اهداف غیر ملموس مثل ایجاد صبر و مهربانی، آخرین مهلتی تنظیم نکنید. زمانی که برای اهداف ملموس، مهلت تعیین می‌کنید آن را در ذهنتان برنامه‌ریزی می‌کنید و سیستم وادار کننده‌ی ذهن نیمه‌هوشیاران را فعال می‌کنید.

زمانی که برای ایجاد صفات شخصی، مهلت تعیین می‌کنید، همین سیستم وادار کننده اطمینان می‌دهد که آخرین مهلت شما اولین روزی خواهد بود که شما شروع به نشان دادن صفاتی که انتخاب کرده‌اید می‌کنید.

اغلب افراد در تعیین آخرین مهلت مقاومت کرده و وسوسه و تردیدشان مانع مشخص کردن زمان برای دستیابی به خواسته‌هایشان می‌شود. این افراد تا زمانی که برای خودشان مهلت تعیین نکنند به آن هدف

دست نخواهند یافت.

مگر وقتی شما هدف و آخرین مهلت را تعیین کردید و تا پایان آن مهلت به هدفتان نرسیدید، چه اتفاقی می‌افتد؟ ساده است! آخرین مهلت دیگری را تعیین کنید. این به این معناست که هنوز آماده نشده‌اید! احتمالاً اشتباه حدس زدید و یا خیلی خوش‌بین بودید.

اگر در آخرین مهلت جدیدتان نیز به خواسته‌تان نرسیدید چطور؟ طبیعتاً دوباره مهلت دیگری را تعیین می‌کنید تا سرانجام آن را به دست آورید. مصمم باشید و با قدرت حرکت کنید.

چندی پیش، دوستم به من گفت:

هیچ هدفی غیرممکن نیست، بلکه علت عدم دستیابی به بعضی از اهداف، زمان‌های غیرواقع‌گرایانه است.

در ۸۰ درصد موارد، اگر اهداف شما به قدر کافی واقع‌گرایانه و برنامه‌ریزی شما به قدر کافی مفصل باشد؛ و متناسب با آن برنامه‌ریزی‌ها، صادقانه کار کنید، هدفتان را در آخرین مهلت خود به دست خواهید آورد. اگر هدف مشخص اصلی شما آخرین مهلت ۲، ۳ و ۵ ساله دارند، قدم بعدی شما دسته‌بندی کردن هدفتان به زیر هدف‌های ۹۰ روزه است. بعد از آن اهداف ۹۰ روزه را به اهداف ۳۰ روزه دسته‌بندی کنید. باهدف طولانی‌مدتتان می‌توانید اهداف میان‌مدت و کوتاه‌مدت واقع‌گرایانه‌ای تنظیم کنید، که شمارا قادر سازد روزه‌روز پیشرفت کنید.

مهندسی معکوس هدف!

تا به حال خوب پیش رفتیم. الان می‌خواهم شما را با یک ایده فوق‌العاده کاربردی و مهم، که اسمش را مهندسی معکوس هدف گذاشتم آشنا کرده و با شما اشتراک بگذارم. همین حالا لحظه‌ای به مهم‌ترین خواسته‌تان فکر کنید. ابتدا در ذهن، تجسم کنید به آن خواسته دست‌یافتید و بعد از آن به

زمان حال برگردید. یعنی درافکارتان، خودتان را ببینید که به اهدافتان رسیده‌اید و در ادامه به جایی که اکنون هستید نگاه کنید. مرحله‌ی را تصور کنید که باید از آن جایی که هستید به جای که در آینده می‌خواهید بروید بگذرانید.

این روند برنامه ریزی وارونه ذهنی، به شما دیدگاه خاصی می‌دهد که باید آن را انجام داده تا به هدفتان برسید. مهندسی معکوس هدف تکنیک قدرتمندی است که شما را قادر می‌سازد تا هر آنچه بر جایگاه نردبان خواسته‌هایتان است را پیش بینی کرده و به سادگی آن‌ها را پشت سر بگذارید تا به اوج آسمان خراش خواسته‌هایتان دست یابید. این تکنیک درک شما را قوی کرده و به شما بینشی می‌دهد که با هیچ روش دیگری، نمی‌توانیم آن را بدست آوریم.

مرحله‌ی هفتم

۷. بررسی لیست موانع!

لیستی از تمام موانعی که میان شما و به انجام رساندن هدفتان قرار می‌گیرد درست کنید. هر جایی که موفقیت‌های بزرگ ممکن است، موانع بزرگ نیز وجود دارد.

در حقیقت موانع، طرف مقابل موفقیت و پیروزی‌اند. اگر هیچ مانعی میان شما و هدفتان وجود ندارد، احتمالاً به هیچ وجه هدفی در کار نیست و صرفاً یک فعالیت است. زمانی که موانعتان را لیست می‌کنید، آن‌ها را به ترتیب اهمیت مرتب کنید.

بزرگ‌ترین مانعی که میان شما و مهم‌ترین هدفتان قرار دارد چیست؟

چه چیزی نمی‌گذارد شما به خواسته‌هایتان برسید؟!

چند دقیقه‌ای به آن فکر کنید و به این سؤال کوتاه پاسخ داده و آن را یادداشت کنید.

شما در مسیر موفقیتان به یک سری موانع برخورد خواهید کرد. در اینجا است که دلايلتان به کمکتان می‌آید و به شما انگیزه قدرتمندی می‌دهد.

تقریباً همواره حداقل یک صخره‌ی بزرگ یا مانع اصلی بر سر راه شما قرار دارد که مانع پیشرفت شما می‌شود و آن صخره، صخره‌ای است که باید برای آن تدبیری اندیشیده و روی بر طرف کردن آن تمرکز کرده باشیم تا از مسیر اصلی مان منحرف نشویم.

مانع اصلی شما یا همان صخره بزرگ، ممکن است درونی یا بیرونی باشد. ممکن است به واسطه‌ی شما و یا به واسطه‌ی موقعیتان به وجود بیاید. اگر درونی باشد ممکن است نبود مهارت، توانایی و ویژگی خاصی باشد که باید برای رسیدن به هدف‌هایمان، آن‌ها را داشته باشیم.

شما باید کاملاً با خودتان صادق باشید و از خودتان پرسید:
**برای رسیدن به هدف‌ها و خواسته‌هایم به چه مهارت‌هایی
 نیاز خواهم داشت؟**

مهارت‌های جدیدتان را یادداشت کنید.
 مانع اصلی شما می‌تواند خارجی هم باشد. ممکن است شغل را اشتباه انتخاب کرده و یا با شرکت اشتباه کار کنید. حتی شاید در رابطه‌ای اشتباه قرار بگیرید.

شاید متوجه می‌شوید که نیاز دارید، دوباره آغاز کنید.

با انجام کاری دیگر در جای دیگر!

بسیار عالی!

اگر واقعا مصمم هستید که به هر آنچه می‌خواهید برسید، چه موانعی را پیش رویتان احساس می‌کنید؟
 مجدداً بررسی کرده و موانعتان را یادداشت کنید.

گاهی تسکین یک نقطه، می‌تواند بیشتر از هر کار دیگری سرعت حرکت شما به سمت جلو را افزایش دهد.

مرحله هشتم

۸. به‌روز باشید!

هرآنچه برای دستیابی به هدف خود نیاز دارید را شناسایی کنید. ما در جامعه مبتنی بر دانش زندگی می‌کنیم و موفقیت‌ترین افراد کسانی هستند که اطلاعات حیاتی تری نسبت به دیگران دارند. به راحتی می‌توان گفت تقریباً تمام اشتباهاتی که شما در زندگی مالی و شغلتان انجام می‌دهید در نتیجه داشتن اطلاعات غلط و نابسند خواهد بود. یکی از مسئولیت‌های شما این است تا چیزهایی که نیاز به آموختن دارند را فرا بگیرید. و در نتیجه آن، می‌توانید آنچه را که می‌خواهید به انجام برسانید را پایان دهید. اگر خودتان دانش و اطلاعات لازم ندارید، از کجا می‌توانید آن را بدست آورید. دوست عزیزمان برایان تریسی به صورت غیر مستقیم و از راه دور مهمان ما است و ایده‌ای را می‌خواهد برایمان بازگو کند. - ایده‌ای وجود دارد که می‌گوید افراد کتابخان رهبر هستند. بگذارید این موضوع را باهم بررسی کنیم. بیایید حداقل روزی یک ساعت در زمینه کاری خود مطالعه کنید.

یک ساعت در روز برابر با هفته‌ای یک کتاب است.

هفته ای یک کتاب، برابر با حدود ۵۰ کتاب در سال است.

اگر روزی تنها یک ساعت مطالعه کنید و هفته ای یک کتاب بخوانید در کم‌تر از دو سال، در رشته‌ی خود حرفه‌ای خواهید شد.

طی مدت‌ها این مفهوم ساده را در دوره‌هایم در اختیار بسیاری از شرکت کنندگان گذاشتم و ایمیل و تماس‌های بسیار زیادی از افراد دریافت کرده‌ام که گفتند، نتیجه ایجاد روزی یک ساعت مطالعه در زمینه کاری خودشان، زندگی‌شان را به شدت تغییر داده است.

اما چطور؟

روی ارزشمندترین دارایی خودتان سرمایه گذاری کنید؛ امروز تصمیم بگیرید که ۷ درصد از درآمدهای خود، ارتقا دانش و مهارت‌های خود سرمایه گذاری کنید.

۷ درصد از درآمدهای خود را صرف توسعه‌ی حرفه‌ای و شخصی خود کنید. تمام مجله‌های تخصصی رشته‌ی خود را بخريد و تمام کتاب‌هایی که در کار به شما کمک خواهند کرد را تهیه نمایید.

حتی در ماشین خود و یا در مسیر، به برنامه‌های آموزشی گوش دهید. ویدیوهای آموزشی را به تنهایی، با دوستان هم‌فکران و یا با همکارانتان ببینید و در تمام همایش و کلاس‌های آموزشی رشته‌ی خود شرکت کنید.

قول می‌دهم اگر ۷ درصد از درآمدهای خودتان را روی سرمایه گذاری کنید، طی چند سال زمان کافی برای خرج کردن پول حاصل از این ۷ درصد را نخواهید داشت.

۷ درصد به نظر زیاد نیست، اما تاثیر سرمایه گذاری آن بر زندگی و کارتان به قدری شگفت آور است، که شما را متعجب خواهد کرد.

تحقیقاتی در دانشگاه کالیفرنیا جنوبی^۱ انجام شد که نشان می‌داد، با گوش کردن به برنامه‌های آموزشی هنگام رانندگی می‌توانید همانند شرکت در یک ترم کامل دانشگاهی مزایای آموزشی بدست آورید.

قانون این است:

هیچ‌گاه بدون گوش کردن به برنامه‌های شنیداری، جایی نروید!

اتومبیل و تلفن همراه خود را به دانشگاه پشت فرمان و کلاس سیار تبدیل کنید. این آموزه‌ها سوخت‌های ماشین موفقیت زندگی‌تان هستند. دانش و اطلاعاتی، فشرده و خلاصه!

با رشد سرسام آور محتوا در ایران، به اطلاعات فراوانی دسترسی دارید! معمولاً آموزه‌های شنیداری و دیداری، شامل بهترین ایده‌های برگرفته از ۳۰ تا ۵۰ کتاب‌اند.

نویسنده این نوع برنامه‌ها، صدها ساعت مطالعه و تحقیق کرده و آن‌ها را بر روی سی‌دی و یا در سایت‌های معتبر در اختیار عموم قرار داده است.

می‌توانید این کارشناس را با بهای چند هزار تومان در روز استخدام کنید. می‌توانید هنگام رانندگی، توقف، پیاده روی و شروع تعطیلات با او همراه شوید و اطلاعاتی را که طی سال‌ها کسب کرده را بدست آورید.

برای کسب اطلاعاتی برابر به اطلاعات موجود در این برنامه‌ها، باید ۳۰ تا ۵۰ کتاب خریداری کرده و آن‌ها را بخوانید. این کار بالغ بر ۳۰۰ تا ۵۰۰ هزار تومان و ۱۵۰ تا ۲۰۰ ساعت وقت نیاز دارد.

درضمن؛ این آموزه‌ها سازمان‌یافته‌اند و آنچه را شما بخواهید می‌توانید داشته باشید.

من ده‌ها برنامه شنیداری تولید کرده‌ام و با دیدن افراد بی‌شماری که از این روش استفاده کرده‌اند می‌توانم بگویم حتی یک نفر را هم

ندیده‌ام، که از شروع به کار گیری روش شاهد افزایش درآمد خود نبوده باشد.

بدون استثنا!

طبق تجربه، برنامه‌های شنیداری اعتیادآور اند.

وقتی شروع به گوش کردن فایل‌های صوتی در اتومبیل و یا تلفن همراهتان می‌کنید با حجم زیادی از اطلاعات که می‌توانید به آسانی یاد گرفته و از آن استفاده کنید مواجه می‌شوید. بخاطر قانون جاذبه که فرد را یک آهنربای زنده می‌داند، کمی بعد از یادگیری اطلاعات، به طور غیرمنتظره ای فرصتی پیدا می‌کنید که از آن اطلاعات به‌طور بسیار مؤثری استفاده کنید. بلافاصله نتیجه و تاثیر آن را در بهبود زندگی خود می‌بینید. این موضوع، به شما انگیزه می‌دهد تا بیشتر گوش دهید. در نتیجه به نتایج بهتری هم دست خواهید یافت.

عملکرد بالای شما، درآمادتان را افزایش خواهد داد!

برنامه‌های شنیداری بخش‌های خاصی از مغز شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

بدون شک می‌توانم بگویم، باهوش تر می‌شوید!

کافیست امتحان کنید و تاثیر آن را ببینید.

همچنین تمام تلاش خود را به کار بگیرید تا در همایش‌ها و دوره‌های افراد با تجربه و موفق شرکت کنید. در همایش یا کلاس‌های کارشناس، می‌توانید حجم زیادی از اطلاعات کاربردی را در مدت زمان کوتاهی کسب کنید.

این موضوع بخاطر نحوه‌ی برگزاری همایش‌ها و کارگاه‌هاست.

وقتی کلاس یک روزه درباره‌ی طراحی چشم انداز، مهندسی زمان، قوانین آفرینش و برنامه ریزی استراتژیک برگزار می‌کنم، که معمولاً حدود ۳ تا ۴ ساعت بطول می‌انجامد، صدها ساعت مطالعه، تحقیق،

مشورت و تمرین را برای آن سرمایه‌گذاری می‌کنم تا اطلاعات مربوط به موضوع را جمع‌آوری کنم. حاصل ۲۰ تا ۱۰۰ کتاب و مقاله را خوانده و یادداشت‌هایی تهیه می‌کنم. وقتی کلاسی را طراحی می‌کنم بهترین ایده‌هایی که درباره‌ی آن موضوع، از منابع مخالف وجود دارد را انتخاب می‌کنم. کلاس را در رابطه با آن دسته از مفاهیم کلیدی که بتوان به سرعت به کار برد و نتایج بهتری رسید، سازمان‌دهی می‌کنم.

بیشتر افرادی که در رشته‌ی تخصصی خود به تدریس می‌پردازند در طراحی کلاس‌ها فرایند یکسانی را دنبال می‌کنند. بنابراین به هر قیمتی در هر همایش مرتبطی شرکت کنید. حتی اگر لازم است، وقت صرف کرده و سفر کنید. حضور شما در یک همایش مناسب، شما را از سال‌ها کار دشوار نجات می‌دهد.

از کجا شروع کنیم؟!

یکی از بهترین روش‌های پیشرفت، زود از خواب بیدار شدن است! به‌عنوان مثال: ساعت ۵ یا ۵:۳۰ و صرف اولین ساعات روز برای خود! به این زمان، «لحظات طلایی» می‌گویند. این کار حال و هوای کل روزتان را تغییر می‌دهد. شما در این لحظات طلایی، حس بهتری نسبت به خود داشته، دارای اعتماد به نفس بیشتر شده و احساس سرزنده بودن و موفق بودن خواهید کرد. طبق قانون جذب، همین احساس شما را به سمت موفق بودن سوق می‌دهد.

اگر هر روز بیدار شوید و تنها یک ساعت مطلب آموزشی بخوانید، روز خود را با ذهنی آماده آغاز کرده‌اید. هر روز، یک ساعت مطالعه در زمینه کاری تخصصی‌تان به شما انگیزه خاصی می‌بخشد که به طور حیرت‌آوری، باعث افزایش عملکردتان می‌شود.

مروری بر ۲ اصل اساسی!

نکته اول

در تلفن همراه و اتومبیل خود، همواره و همیشه به برنامه‌های آموزشی گوش بسپارید. همیشه هنگام رانندگی دستگاه پخش را روشن بگذارید و یا اگر از وسایل نقلیه و یا حتی از خط ۱۱ (پیاده‌روی) استفاده می‌کنید، هدفون را در گوشتان بگذارید و از هر فرصتی برای یادگیری ایده‌های جدید، که به موفقیت زندگی کاری و شخصی شما کمک می‌کند، استفاده کنید.

نکته دوم

خود را متعهد به بهبود و پیشرفت زندگی شخصی و حرفه‌ای‌تان کنید. خواندن، گوش دادن، یاد گرفتن و رشد کردن می‌تواند شما را از سال‌ها کار دشوار برای رسیدن به اهداف و درآمد مطلوبتان نجات دهد. گاهی اوقات کسب اطلاعات جدید در یک زمان مناسب، می‌تواند مسیر کاری شما را به‌طور سرسام‌آوری تغییر دهد.

هیچ محدودیتی در راه شما نیست؛ مگر محدودیت‌هایی که خودتان ایجاد می‌کنید.

یادگیری و رشد را هرگز متوقف نکنید! لیستی از تمام اطلاعات، استعدادها، مهارت‌ها، توانایی‌ها و تجربه‌هایی که نیاز خواهید داشت را درست کرده و بعد از آن با سرعت هرچه بیشتر، برنامه‌ای را ترتیب دهید که این اطلاعات و مهارت‌ها را یاد گرفته، بخرید، اجاره یا قرض کنید.

احساس می‌کنید، چه اطلاعاتی برای کارتان نیاز دارید؟
آن را یادداشت کنید.

.....

 مهم‌ترین هایشان را برای خودتان تعیین کنید.
مهم‌ترین اطلاعات و توانایی‌هایی که برای دستیابی به هدف‌تان نیاز دارید، چیست؟!

.....

مرحله‌ی نهم

۹. شناخت شرکای کلیدی!

لیستی از تمام افرادی که در مسیر ساخت آسمان خراش خواسته‌هایتان، نیازمند کمک و همکاری آن‌ها هستید را یادداشت کنید.
 این لیست شامل خانواده، مدیر، مشتریان و حتی دوستان و نزدیکانتان هستند.
 به منظور انجام رساندن هر چیز با ارزشی، شما نیازمند کمک و همکاری بسیاری از افراد هستید.

این لیست را تهیه کرده و آن را به ترتیب اولویت‌ها مرتب کنید.

- کمک چه فردی از همه مهم‌تر است؟
- دومین شخصی که کمکش برایم اهمیت دارد، چه کسی است؟

قانون پاداش

قانون پاداش، قانون جذابی است. این قانون بازگوی علت و معلول است، که مصداقش در فیزیک را این‌گونه بیان می‌کنند:

برای هر عملی یک واکنش مخالف یا برابری وجود دارد.

هر کاری که انجام می‌دهید به نحوی برای شما پاداش خواهد داشت و آنچه را اراده می‌کنید، بدست می‌آورید. این قانون همچنین بیان می‌کند که اگر افراد دیگر نیز احساس کنند بابت تلاششان به نوعی پاداش خواهند گرفت، در دستیابی به هدفشان شما را یاری خواهند کرد. همواره به خاطر داشته باشید که هیچکس رایگان کار نمی‌کند. هر فردی انگیزه شخصی خودش را دارد. این موضوع، نقطه شروع شما در همکاری با دیگران است. می‌توانید این سؤال را پرسید:

برای دیگران چه کاری انجام دهم، تا کمک آن‌ها را بدست آورم؟!

قانون عمل متقابل

شما دائماً با امواج ذهنی دیگران، تغییر فرکانس می‌دهید. قانون عمل متقابل بیان می‌کند، افراد ذاتاً به زوج بودن هدایت می‌شوند، تا هر کاری را که برای شما انجام می‌شود و یا شما برای دیگران انجام می‌دهید را جبران کنند. زمانی که شما به دیگران نشان دادید که می‌خواهید برای رسیدن به خواسته‌هایشان کمکشان کنید، آن‌ها نیز تمایل پیدا می‌کنند تا به شما کمک کنند. موفق‌ترین افراد جامعه ما، در هر زمینه‌ای که در حال فعالیت هستند، به افراد زیادی برای رسیدن به خواسته‌هایشان کمک کردند. افراد موفق آن‌هایی هستند که از انتظارات فراتر می‌روند و بیشتر از آن چیزی که از آن‌ها توقع دارند، انجام می‌دهند. اگر شما با سخت کوشی، سودمند بودن و صداقت همکاری کنید، به ثروت و پاداش‌های دیگران دست خواهید یافت.

اگر می‌خواهید پاداش‌های دریافتی‌تان را افزایش دهید، باید کیفیت خدماتتان را نیز، افزایش دهید.

مرحله دهم

۱۰. برنامه‌ای جهت دستیابی به خواسته‌ها!

- برنامه‌ی درست کنید، شامل:
- آنچه که می‌خواهید؟! -
- زمانی که آن را می‌خواهید؟! -
- دلیل آنکه آن را می‌خواهید؟! -
- و مسیری که از آنجا می‌توانید شروع کنید.

لیستی از:

- تمام موانعی که باید بر آن‌ها غلبه کنید،
- اطلاعاتی که نیاز دارید،
- و کسانی که به کمک آن‌ها احتیاج دارید را تهیه کنید.

با پاسخ شما به سوال‌ها (از مرحله ۱ تا ۹)، تمام عوامل مورد نیاز برای یک برنامه جامع، جهت دستیابی به هر هدفی را خواهید داشت. برنامه جامع، لیستی از فعالیت‌هایی است که بر اساس زمان و اولویت‌ها مرتب می‌شود.

بسیاری از فعالیت‌ها می‌تواند همزمان بکار برده شود. کارهای دیگر باید به ترتیب یعنی یکی پس از دیگری انجام گیرند.

مهم‌ترین کاری که باید انجام دهیم چیست؟
دومین کار مهم شما چیست؟
 این پرسش‌ها را ادامه دهید.

یک لیست خوب، به شما مسیری برای ادامه دادن می‌دهد و به طور چشمگیری احتمال دستیابی به هدف‌تان را افزایش می‌دهد. این امر، جوهره‌ی تمام برنامه ریزی‌های شخصی و اثر بخشیدن‌های فردی است. تمام چیزهایی که برای شروع لازم است، یک ورق کاغذ، یک خودکار، یک هدف و خود شما هستید. همانطور که به جلو می‌روید برنامه‌ی خود را اصلاح کنید. بپذیرید که ممکن است، برنامه شما نقص داشته باشد و برای اولین بار کامل نباشد. نگران این موضوع نباشید.

هر بار که با مانع یا سدی روبرو می‌شوید، بازگردید و برنامه‌تان را دوباره مرور کنید و تغییرات لازم را به وجود آورید. سرانجام به برنامه‌ای خواهید رسید، که برای شما همانند ماشینی پر از بنزین، کار خواهد کرد. هر قدر برنامه‌ی شما جامع تر و سازمان یافته تر باشد، احتمال اینکه طبق برنامه به هدف‌تان دست یابید، بیشتر خواهد بود.

مرحله یازدهم

۱۱. تصویر سازی ذهنی!

از تصویرسازی استفاده کنید. تصویر ذهنی روشنی از هدف‌تان به وجود آورید.

این تصویر را بارها و بارها در صفحه‌ی ذهنتان بسازید و کاملش کنید. هر بار که هدف‌تان را کامل شده مجسم می‌کنید، میل‌تان را افزایش داده و در شما باوری می‌سازد که می‌گویید، هدف شما قابل دستیابی است.

آنچه را که می‌بینید آن چیزی است که بدست می‌آورید.

۳۰ مثل صبح!

روزتان را با تصویر مهم‌ترین هدف‌تان آغاز کنید. در ابتدا صبح، زمانی که چشم باز می‌کنید، بعد از توکل به خدا، تنها ۳۰ ثانیه تصویر رسیدن به آن هدف را در ذهنتان ببینید. بعد از آن شاهد باشید چگونه می‌توانید از خواب برخیزید و وزن سنگین پتو را از رویتان بردارید.

ذهن نیمه هوشیار شما توسط تصاویر، فعال می‌شود و این تصاویر ذهنی روشن، نیروهای ذهنی شما را متمرکز ساخته، قانون جاذبه را فعال کرده و شما بلافاصله افکار، ایده‌ها و فرصت‌هایی که برای رسیدن به هدف‌تان نیاز دارید را مانند براده آهن به آهنربا جذب خواهید کرد.

مرحله دوازدهم

۱۲. پایداری!

پیشاپیش تصمیم بگیرید که هرگز و هرگز تسلیم نخواهید شد. اهداف و برنامه‌هایتان را با سماجت پیگیری کنید. هرگز احتمال شکست را تصور نکنید، هرگز به فکر تسلیم‌شدن نباشید! تصمیم بگیرید که همچنان ادامه دهید. مهم نیست چه اتفاقی می‌افتد. تا زمانی که به موفقیت برسید، تسلیم شدن را نپذیرید. هدف‌گذاری با میل شما آغاز می‌شود و به قلمرو کاملی برای مقاومت تبدیل می‌شود. هر قدر بیشتر مقاومت کنید، بیشتر متقاعد و مصمم‌تر می‌شوید. سرانجام به نقطه‌ای می‌رسید که هیچ کس نمی‌تواند شما را متوقف سازد و هیچکس این کار را نخواهد کرد.

گام‌هایی مستمر و بی‌انتهای

زمانی که برنامه و اهداف‌تان را به طور واضح تنظیم کرده و تصمیم گرفته‌اید که هرگز تا دستیابی به آن تسلیم نشوید، گام‌های مستمر

برای رسیدن به خواسته‌تان را آغاز کنید.

گام‌های مستمر، شما را در مسیر صحیح به سمت هدف‌تان نگه می‌دارد. شما هر روز کاری را انجام می‌دهید تا به سمت دستیابی به اهداف اصلیتان حرکت کنید. هیچ چیز مانند موفقیت، نتیجه بخش نیست. هر روز کاری انجام داده که شما را به سمت اهداف‌تان حرکت دهد.

این‌گونه عادت موفقیت را ایجاد کنید:

هر روز صبح آن‌ها را مرور کنید، هر روز به آن‌ها فکر کنید.

ممکن است کار بزرگ یا کوچکی باشد، اما برای حفظ کردن سرعت حرکتان و مثبت و با انگیزه نگه داشتن خودتان، باید دائماً از اعمالی استفاده کنید که ذهن نیمه هشیار شما را فعال نگه دارد.

مطمئن باشید که هر روز با دستاوردی به نحوی بهتر روبه‌رو می‌شوید. به یاد داشته باشید که سرعت بیشتر برای موفقیت ضروری است. هر قدر کار بیشتری انجام دهید و بیشتر تلاش کنید؛ هر قدر سریع‌تر کار خود را انجام دهید، انرژی و اشتیاق بیشتری خواهید داشت و دستاوردهای بیشتری نیز بدست خواهید آورد.

فصل چهارم

افزایش عملکرد تا ۳۰۰ درصد!

فصل چهارم

افزایش عملکرد تا ۳۰۰ درصد!

اگر خیلی پرمشغله هستید و کارهای زیادی برای به انجام رساندن دارید! اگر پس از اتمام یک کار بلافاصله مجبور به شروع کار دیگری می‌باشید و از این جهت نگران آینده‌تان هستید!
یا حتی فرصت کافی در اختیار ندارید و معمولاً کارهای مهمتان به تعویق می‌افتد! و گه‌گاهی هم پروژه‌هایتان در زمان مقرر به اتمام نمی‌رسد؟

تمامی این‌ها نشان می‌دهند که شما به مباحث مهندسی زمان
احتیاج دارید!

احساستان را درک می‌کنم و می‌دانم با چه افکار و تصمیماتی در تعاملید. می‌دانم که گاهی این موضوع شما را آزرده خاطر کرده و از دست آن کلافه شده‌اید!

خبر خوش!

با وجود تمام این مسائل، خبر خوش و پیشنهادی بسیار عالی برایتان دارم. از این پس می‌توانم تا لحظه‌ای که جان در سینه‌ام دارم و اثراتم را در زندگی‌تان، دستانتان را بگیرم و همراهی‌تان کنم! همراهم باشید تا شما را از این رودخانه سردرگمی و کسل‌کننده بگذرانم.

البته لازم به یادآوری است که یادگیری تکنیک‌های مهندسی زمان برای شما معجزه نمی‌کند و تمامی مسائل حل نخواهند شد، بلکه شما با فراگیری این ترفندها کنترل بیشتری بر زندگی خواهید داشت و می‌توانید سریع‌تر و در زمان کم‌تر به اهدافتان دست یابید.

شاید همیشه کار خیلی زیادی برای انجام دارید و یا ممکن است دوست داشته باشید روزنامه خاصی را مطالعه کنید، مجلات مختلف را ورق بزنید، عکاسی کنید و به جاهای موردعلاقه‌تان سر بزنید. در محل کار هم همینطور؛ شاید دوست داشته باشید با اینترنت کار کرده، ایمیل‌هایتان را چک کنید و بسیاری از موارد دیگر...

مهندسی زمان به شما کمک خواهد کرد تا کارهای مهمتان را تشخیص داده و آن‌ها را در اولین اولویت قرار دهید و شما را قادر خواهد ساخت تا به راحتی به فعالیت‌های مورد نظر در برنامه روزانه‌تان وقت کافی اختصاص دهید.

ما موقعیت‌مان را در جی‌پی‌اس^۱ (نقشه زندگی) دریافتیم. به چشم‌اندازمان نیم‌نگاهی انداخته، و برای رسیدن به آن چشم‌انداز (آسمان خراش)، اهداف و خواسته‌های مهممان را لیست کردیم و برای هر یک در جستجوی

برنامه اجرایی هستیم. حتی در طی مسیر، رسالتمان را نیز شناختیم و اکنون می‌دانیم در چه کارهایی بهتر عمل کرده و از آن می‌توانیم بهترین بهره را برده و لذت ببریم. چه عالی!

این بسیار عالی است. چون اگر یک برنامه اجرایی داشته باشیم و عملکرد بالایی را از خودمان به نمایش بگذاریم با حس مداوم خوشبختی به موفقیت‌های لذت‌بخشی دست خواهیم یافت!

به همین سادگی و به همین خوشمزگی!

سادگی را می‌توان در دل سختی کنکاش کرد!

۵ سارق مهلک زمان

یکی از ویژگی‌های بارز مهندسان موفق زمان، مدیریت همیشگی و هوشمندانه سارقان زمان و نصب قفل‌هایی، ضد سرقت برایشان است! در اینجا سارقان مهلک زمان را شناسایی کرده و شیوه نصب این قفل‌ها را فرا خواهید گرفت. پنج سارق مهلک زمان برقرار زیر است.

۱. همه‌کاره، هیچ‌کاره
۲. باقی‌ماندن در حالت انتظار
۳. ایمیل و رسانه‌های اجتماعی
۴. تلویزیون
۵. تعلل و تعویق

۱. همه‌کاره، هیچ‌کاره:

حتماً تا به حال این اصطلاح را شنیده‌اید. اصطلاحی در این رابطه که فردی در یک شرکت، هر کاری که از دستش برمی‌آید انجام می‌دهد اما هیچ خروجی نداشته و کاملاً نقش حاشیه‌ای در شرکت دارد. شاید تاکنون خودتان نیز یکی از این افراد بوده‌اید!

من هم یکی از این افراد بوده‌ام!

در روند رشد و موفقیتتان، زمانی می‌رسد که توانمندی‌های بالایی کسب کرده و در یک مجموعه، هم‌زمان می‌توانید چندین فعالیت هم‌زمان

که ارتباطی باهم ندارند، انجام دهید. و این کار را می‌کنید. به‌عنوان مثال زمانی که در یک مجموعه آموزشی مشغول فعالیت بودم، فرایندهای آی‌تی^۱ (فناوری اطلاعات)، شبکه، طراحی تبلیغاتی، ارتباط با مشتری، تبلیغات و بازاریابی، مدیریت کارکنان و حتی تدریس در آن مجموعه را همزمان به عهده گرفته بودم، تمام زمانم را در آنجا بودم، بیش از ۸۰ ساعت در هفته کار می‌کردم و گاهی حتی صبحانه و نهار نمی‌خوردم.

زمان‌هایی که در آنجا بودم کارم را به بهترین نحو انجام داده و درآمد قابل قبولی داشتم و همواره شاهد نتایج ثابتی بودم!
اما در اینجا چندین ایراد وارد می‌شود!

۱. اگر من یک هفته در آن مجموعه نباشم چه؟!
۲. اگرچند روزی قصد مسافرت داشته باشم و یا برنامه‌های تفریحی برای خودم داشته باشم چطور؟
۳. در ضمن، مگر مجموعه با توان من و یکی دوتا از همکارانم چقدر می‌تواند رشد کند؟!
۴. آیا من با این روند زندگی شادی رو تجربه می‌کردم؟!
۵. شما بگویید! آیا تمامی این کارها در حوزه برتری من بودند؟!

مطمئناً خیر! من با مراقبه و ورزش روحیه‌ام را شاد نگه‌داشته بودم، اگر نه کلافه بودم!

اگر انسان بخواهد هرکاری که از دستش بر می‌آید انجام دهد، توانی برایش باقی نمی‌ماند! حتی اگر به بهترین نحو تمامی کارها را انجام داده باشد.

در آن زمان من فردی کاملاً کار محور بودم، و به قول یکی از همکارانم عین بُلدوزر^۲ کار می‌کردم. اما خبری از هدفی واضح که مسیر زندگی را برایم هموار کند نبود.

بسیاری از افراد حتی تا آخر عمرشان به همین‌گونه کار کردن عادت

کرده‌اند و زمانشان را سپری می‌کنند و با این جملات خودشان را توجیه و سر خلاص می‌کنند:

– حالا یک آب‌باریکه‌ای داره میاد، چه نیازی هست به این که بریم دنبال مسیر درست باشیم، اهدافمان را خلق کنیم و علاقه‌مان را پیدا کنیم.

۲. باقی ماندن در حالت انتظار!

برای همه ما اتفاق افتاده است زمانی که با فردی قرار ملاقاتی داریم، ساعت‌ها وقت خود را به سبب بدقولی آن شخص در حضور به‌موقع از دست دادیم. به نظر شما برای این مسئله چه راه‌حلی وجود دارد؟!

بیایم ابتدا از خودمان شروع کنیم! طوری رفتار کنید که شمارا فردی خوش‌قول بشناسند. همیشه ضریب ۱,۳ را در قرار ملاقات‌هایتان استفاده کنید. اگر فکر می‌کنید ۲۰ دقیقه‌ای به محل موردنظر می‌رسید؛ بگویید ۲۶ دقیقه دیگر می‌رسم یا به دست بالا روند کرده و ۳۰ دقیقه را بازگو کنید. مسائل احتمالی را در نظر بگیرید.

هیچ‌وقت جهت به‌موقع رسیدن، ساعت خود را جلو نبرید، خود را موظف کرده که با ساعت دقیق برنامه‌ریزی کنید. هم خودتان ۵ دقیقه زودتر سر قرار حاضر شوید و هم از دیگران انتظار داشته باشید که سر وقت در قرار ملاقات حاضر شوند. شما وقت اضافی برای هدر دادن در انتظارات بیهوده را ندارید. اما حالا اگر به نحوی به این مورد برخوردید، چه کار کنید؟

توصیه من به شما این است؛ مطالعه کنید!

همیشه به همراه خود کتاب‌های مفید و ارزشمند را به همراه داشته باشید. زمان‌های خارج از برنامه را، وقت‌های مرده می‌نامند. و یک توصیه ارزشمند دیگر!

آینده ایده‌آل‌تان را تصویرسازی کرده و یا اگر جلسات و قرار ملاقات مهمی را پیش رودارید از این وقت مرده، جهت خلق جلسه رؤیایی استفاده نمایید، به نحوی شرایط و مکالمات ایده آل را در ذهن خود مرور کنید، و سؤالات مهمی که ممکن است به آن‌ها برخورد کنید را از قبل پیش‌بینی کرده و جواب آن را پیدا کنید.

و حالا دیگر وقتی که در برنامه‌تان بخواهد به بطالت بگذرد را ندارید و از زمانتان به‌خوبی جهت رشد شخصی و کسب‌وکار استفاده کرده‌اید.

۳. ایمیل و رسانه‌های اجتماعی:

آیا برای مشاهده ایمیل و رسانه‌های اجتماعی خود برنامه و سیستمی دارید؟ اگر ندارید می‌توانید یکی از این دو راه را انتخاب کنید.

راه اول:

سرمه‌ای که با انرژی در محل کار حضور پیدا می‌کنید، رسانه‌های اجتماعی و ایمیلتان را چک کنید؛ هرچند ساعت نیز به تلفن همراهتان سری زده و یا ایمیل‌های جدیدی که مشترکشان هستید را مطالعه کنید. هر زمان که فردی خواست ایمیلی برایتان بفرستد، آن را نیز چک کنید.

و اما راه دوم:

همین‌طور می‌توانید یک‌زمان مشخص مثل ساعت ۲ ظهر و یا ۱۰ شب را برای چک کردن ایمیل و سایر رسانه‌های اجتماعی خود داشته باشید و به افرادی که با ایمیل به آن‌ها در ارتباطید و یا در تلگرام و فیس‌بوک با شما در ارتباطند، آن زمان را اعلام کنید.

تصمیم با خودتان است!

در راه اول شما ۳۰۰ الی ۴۰۰ درصد بیشتر از راه دوم زمان را از دست می‌دهید. یعنی ۳ تا ۴ برابر اتلاف وقت بیشتر.

۴. تلویزیون:

یکی از مهم‌ترین و گریبان‌گیرترین دزدان زمان تلویزیون است؛ بیا ببینیم این موضوع رو بررسی کنیم.

به نظر شما چرا افراد تلویزیون نگاه می‌کنند؟! هدف از تماشای تلویزیون چیست و آیا اصلاً برای تماشای تلویزیون هدفی را در نظر گرفته‌ایم؟

گروهی به تماشای اخبار می‌نشینند.

گروهی در مخمصه سریال گیر کرده‌اند و چاره‌ای جز تماشای سریال ندارند.

گروهی تفنی تلویزیون را روشن می‌کنند.

و عده قلیلی هم استفاده‌های مفیدتری از تلویزیون دارند...

اما چرا تلویزیون را جزء سارقان زمان نامیده‌ام؟ مگر نه این است که جهت رفع خستگی از تلویزیون استفاده می‌کنند؟ این که می‌تواند مفید باشد؟

در مورد اخبار چطور؟

آیا خوب نیست خبرهای جهان را بدانیم؟!

آیا خوب نیست که از اخبار اطلاع داشته باشیم؟

یا شاید شنیده باشید که می‌گویند:

این که خیلی بد است که سرمان را مثل کبک داخل

برف کنیم و از دنیای خارجمان بی‌اطلاع باشیم.

شاید یکی از استدلال‌ها هم این باشد:

ما باید از تمامی خبرها اطلاع داشته باشیم، باید به

افرادی که در حال زجرکشیدن هستند و یا به بازماندگان

افرادی که کشته شده‌اند، کمکی برسانیم.

یا می‌گویند:

اگر نخواهیم اخبار را بشنویم و قصد یاری به آن‌ها را نداشته باشیم، پس انسانیتمان کجا رفته؟!

واقعاً تا به حال از شنیدن اخبار چه نتیجه‌ای گرفته‌اید؟ من بسیاری از افراد را می‌شناسم که اخبار صبح، اخبار قبل از ظهر، اخبار ظهر، اخبار عصر، اخبار شبانگاهی و یا همین‌طور اخبار ایران، بی‌بی‌سی^۱، صدای آمریکا و ... را گوش می‌دهند. بیایید نگاهی گذرا به زندگی این افراد داشته باشید. نگاهی بسیار ساده که نیاز به هیچ‌گونه تحقیق پیچیده و کار سختی ندارد. دقت داشته باشید، همه افرادی که به طرز وحشتناکی به اخبار گوش می‌کنند؛ روحیه و زندگی نابسامانی دارند و در یک کلام می‌توان گفت همیشه حالشان بد و روابطشان بهم‌ریخته است و به هیچ عنوان انرژی‌هایشان مثبت نیست. چرا این اتفاق می‌افتد؟ چرا افرادی که این همه اخبار را دنبال می‌کنند حال خوبی ندارند؟

بر هر چه تمرکز کنید همان موضوع در زندگی شما گسترش پیدا می‌کند.

این افراد صبح و شب به خبرهای بد تمرکز دارند. ما باید دقت کنیم که روی چه موضوعی تمرکز می‌کنیم. وقتی شما ذهنتان را روی چیزهای نامساعد و نامناسب متمرکز می‌کنید و چیزهایی که جزء خواسته‌های شما نیستند، آن‌ها را در زندگی خود گسترش می‌دهید! چه شما دلتان بخواهد و چه نخواهد.

شما به هر چه توجه کنید همان موضوع را در زندگی‌تان گسترش می‌دهید.

تا حالا اخبار خوب را شنیده‌اید؟! ما اصلاً خبرهای خوب نمی‌شنویم؛

آیا واقعاً در جهان خبرهای خوب اتفاق نمی‌افتد؟ تازگی‌ها در برخی برنامه‌های تلویزیونی این موضوع را اضافه کردند که بازتابی باشند برای خبرهای خوب.

اما در حال حاضر می‌خواهم نگاه متفاوتی به خبرها داشته باشید؛ اخباری که شما می‌شنوید اخباری است که فقط تمرکز بر روی اشتباهات، بدی‌ها، ناپاکی‌ها و موارد منفی است. (تمرکز روی هرآنچه انسان خواستار شنیدن آن نیست)

جهد را بسیار کن عمر اندکی است کار را نیکو گزین فرصت یکی است

عامل بقا!

عاملی در مغز وجود دارد بنام عامل بقا.

همان عاملی که ما را وادار می‌کند وقتی از کنار یک تصادف و یا سانحه‌ای می‌گذریم سرمان را بچرخاند و توجه‌مان را سمت آن ببرد. دقیقاً همان‌گونه که وقتی اخبار می‌شنویم و یا نیم‌نگاهی به تلویزیون و فیلم در حال پخش می‌اندازیم، معمولاً با دقت، توجه می‌کنیم که چه اتفاقی افتاده است و ما را به سمت خود جذب می‌کند.

بررسی یک معیار!

هنگامی که شما اخبار را نگاه می‌کنید خواهید دید که حالتان بد است. درحالی‌که وقتی اخبار را گوش نمی‌کنید، خیلی سالم‌تر خواهید بود، خیلی روحیه بهتری خواهید داشت و خیلی ایده‌های بهتری به سمت شما جذب می‌شوند و خیلی موفقیت‌های بیشتری را نیز کسب خواهید کرد.

و اما پیشنهاد من برای شما:

یک‌بار برای چند ماه تلویزیونتان را کنار بگذارید تا نتیجه آن را در زندگی‌تان ببینید. آن‌قدر شما نتایج را واضح خواهید دید، و تفاوت را احساس خواهید کرد که متحیر خواهید شد.

شما چند ماه تلویزیون نگاه نکنید، بعد از آن روحیه‌تان را با روزهای

گذشته و نیز درآمدتان را با ماه‌های قبل بررسی و مقایسه کنید.

آیا به روابط افرادی که با دقت به اخبار گوش می‌کنند توجه کرده‌اید؟!

اگر شما خودتان ذهنتان را برنامه‌ریزی نکنید؛ مطمئن باشید دیگران به نفع خودشان ذهنتان را برنامه‌ریزی خواهند کرد.

قانون طلایی جهان را یادتان باشد:

به هر آنچه توجه کنید، آن را به سمت خود جذب می‌کنید.

شما کافی است ۳ بار درباره یک بیماری که از حیوان به انسان منتقل می‌شود، بشنوید، به محض این که خبر را می‌شنوید، هر کجا که می‌روید که حیوانی در آنجاست و از کنارش رد می‌شوید، احساس می‌کنید آن بیماری را گرفته‌اید.

شما ۳ بار یک سرماخوردگی حاد که به‌تازگی وارد کشور شده را در تلویزیون ببینید و یا بشنوید. از همان لحظه‌ای که خبر را می‌شنوید هر فردی که کنار شما عطسه یا سرفه می‌کند احساس می‌کنید آن بیماری را گرفته‌اید؛ و آن قدر این کار را ادامه می‌دهید تا این که همان بیماری به شما سرایت می‌کند.

اگر شما بیننده اخبار تلویزیون هستید، بدون شک احساس می‌کنید که چقدر حوادث و اتفاقات ناگوار در دنیا افزایش پیدا کرده است؛ اما حقیقت این است که همه آن خبرهای بد، بازتاب واقعی آنچه در پیرامون شما، کشورتان و جهان رخ می‌دهند، نیستند.

فکرش را بکنید!

روزی شش واقعه ناگوار و یک‌میلیون واقعه خوب در دنیا اتفاق می‌افتد؛ اما اخبار چه چیزهایی را بیشتر پوشش می‌دهد؟ البته که شش واقعه ناگوار را!

رسانه‌های خبری تلاش می‌کنند به شما بگویند در دنیا چه خبر است و خبر هم فقط همین است. خبرهای بد بر وحشت مردم دامن می‌زند و در نتیجه آن‌ها ماجراهای وحشتناک **واقعی**، بله **واقعی** بیشتری، به زندگی خود جذب می‌کنند و این نیز خوراکی می‌شود برای شبکه‌های خبری و این چرخه به همین شکل ادامه می‌یابد و هرروز بر تعداد خبرهای بد افزوده می‌شود. اگر شما به اخبار ناگوار علاقه ندارید، در این مورد چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

ساده است! اعتنا نکنید، نگاه نکنید و ارتعاش منفی را جذب نکنید.

فقط همین! به همین سادگی! نیازی نیست تماشا کنید و هیچ قانونی وجود ندارد تا کسی شما را مجبور کند به تماشای تلویزیون بنشینید. اگر به شما احساسی خوشایند نمی‌بخشد، تلویزیون را خاموش کنید و سرگرمی دیگری بیابید.

اگر مدتی برنامه‌های خبری تماشا نکنید و به حوادث بد آن‌ها بی‌توجه باشید، احساس بهتری در زندگی خواهید داشت. اگر به هر علتی مجبورید به خبرها گوش بسپارید، توصیه می‌شود زمان آن را بسیار کوتاه کنید. مدتی که از حوادث بد دورباشید، احساس می‌کنید به‌تدریج خبرهای خوب به سمتتان خواهد آمد. این موضوع به فیلم‌ها و سریال‌های تلویزیونی هم مربوط می‌شود.

هر ثانیه فیلمی که شما مشاهده می‌کنید، چندین عکس را به ذهنتان بازتاب می‌کند.
هر عکس، بازتاب چندین جمله است.
هر جمله دارای چندین واژه است
و هر واژه تأثیر کاملاً مستقیمی بر روح و جسممان دارد و می‌تواند آینده ما را خلق کند.

به نظر شما توجه فیلم‌ها و سریال‌ها بر چه موضوعی است؟ خودتان با کمی توجه و بررسی به سادگی متوجه خواهید شد.

حتماً تا به حال تأثیر واژه‌ها را بر روی قطرات آب شنیده‌اید؟

دکتر ماسارو ایموتو^۱ پژوهشگری ژاپنی نشان می‌دهد، واژه‌هایی که به هر نحوی در تماس با آب هستند، شکل ظاهری و خواص آب را تغییر می‌دهد. بیش از ۷۰ درصد بدن ما از آب تشکیل شده است. حال با شنیدن واژه‌های منفی، چه اتفاقی در بدنمان رخ خواهد داد؟

تأثیر مستقیم فیلم و اخبار بر روی بدن را متوجه شدیم. اما به نظر شما این موضوع چه تأثیری در مهندسی زمان ما دارد؟

هر ثانیه از وقتتان را که صرف تماشای تلویزیون می‌کنید، هزاران هزار فرکانس به ذهنتان وارد می‌شود. وظیفه این فرکانس نیز اجرای آن موضوع در زندگی شماست.

انگیزه شما به احساسات و انرژی شما بستگی دارد، پس اگر احساسات و انرژی عالی داشته باشید، عملکرد آینده شما نیز بسیار عالی خواهد بود.

۵. تعلل و تعویق

دلیل اصلی این که بسیاری از مردم زندگی نومیدانه‌ای دارند و در شرایط نامناسبی بازنشست می‌شوند، گرایش به تعویق در میان آنهاست. اینطور نیست که مردم ثروتی ندارند تا بخواهند موفق شوند و یا نمی‌دانند چه کارهایی را باید انجام دهند! بسیاری به خوبی این مسیر را می‌شناسند و بسیار هم مشتاقند! مسئله اینجاست که آنها دائماً دلیلی برای انجام ندادن کارشان پیدا می‌کنند و کارشان را پشت‌گوش می‌اندازند. به قدری در کارشان امروز و فردا می‌کنند که دیگر فردایی باقی نمی‌ماند.

زمان در این قرارداد حائز اهمیت است!

امروزه یکی از جملات و بندهای انتهایی هر قرارداد تجاری این است: «زمان در این قرارداد حائز اهمیت است.» یعنی تعهد به انجام تمام کارها در کمترین زمان ممکن.

یادگیری غلبه بر تعویق، پله اصلی در نردبان موفقیت است. بدون توانایی در گذر از این پله، نمی‌توانید به موفقیت‌های چشم‌گیری برسید. خوشبختانه تعویق عادت‌ی است که می‌توان بر آن غلبه کرد.

۳ راهکار اثربخش در غلبه بر تعویق

از آنجا که تعویق مسئله مهمی برای بسیاری از مردم است و طی این سال‌ها به یک غول تبدیل شده، روش‌هایی جهت غلبه بر آن ایجاد شده است. در این بخش به اختصار شما را با ۳ راهکار اثربخش آشنا می‌سازم.

۱. تفکر مکتوب.

۲. فراهم‌سازی ابزار.

۳. تکنیک ۵ دقیقه.

۱. تفکر مکتوب. زین پس آماده باشید هر مرحله از کارتان را از قبل فهرست کنید. به بخش‌های کوچک و قطعه‌های کوچک‌تر تقسیم کنید. نوشتن جزئیات و از قبل آماده‌شدن تان راهکاری است اثربخش، جهت غلبه بر تعویق!

۲. فراهم‌سازی ابزار. همین‌حالا تمام وسایل و لوازمی که برای انجام کارتان لازم دارید، همین‌حالا در کنارتان داشته باشید. اطمینان حاصل کنید، زمانی که کاری را شروع می‌کنید، همه‌چیز در دسترس‌تان باشد. تا پایان کار مجبور نیستید چندین بار از جایتان برخیزید و وسایلتان را پیدا کنید و مجدداً به ادامه کارتان بپردازید. آمادگی کامل، انگیزه قدرتمندی برای ادامه کار ایجاد کرده و موجب تکمیل قطعی آن می‌شود.

۳. **تکنیک ۵ دقیقه.** در نهایت تکنیک ۵ دقیقه. این تکنیک می‌تواند زندگی‌تان را دگرگون کند. کافیت این سه مرحله را امتحانش کنید. مشتری دائمی‌اش خواهید شد. حس انجام کاری را ندارید؟ کاری که می‌خواهید انجام بدید را دوست ندارید؟ کافیت تصمیم بگیرید ۵ دقیقه انجامش دهید و بعد از آن اگر دوست داشتید، آن کار را کنار بگذارید و به کار دیگری پردازید. معمولاً ما وقتی کاری را ۵ دقیقه ادامه دهیم، به سادگی آن کار را رها نکرده و ادامه‌اش می‌دهیم. مسئله صرفاً در برداشتن گام اول است. کنفوسیوس^۱ نیز منظورش را خوب رسانده است:

یک سفر هزار فرسنگی نیز با یک قدم آغاز می‌شود

اهمیت زمان را متوجه شدم، اما چگونه مدیریتم کنم؟!

خوب است گاهی هم به این حکایت داشته باشیم:

زن ملانصرالدین از شکم‌درد به خود می‌پیچید. ملا تصمیم گرفت دنبال طبیب برود. او در کوچه بود که زنش از در بیرون آمد و به او گفت:

«شکم دردم بهتر شده و لازم نیست طبیب را خبر کنی.»

ملا به حرف زنش گوش نداد، نزد طبیب رفت و گفت: «زنم شکم‌درد شدیدی گرفته بود، ولی وقتی داشتم به دنبال شما می‌آمدم، گفت که حالش بهتر شده، حالا آمده‌ام به شما بگویم که لازم نیست بیایید!»

شاید این داستان خنده‌دار به نظر برسد، اما این همان رویه‌ای است که بسیاری در زندگی خود پیش گرفته‌اند. آن‌ها به کارهایی مشغول هستند که انجام آن‌ها لازم و ضروری نیست.

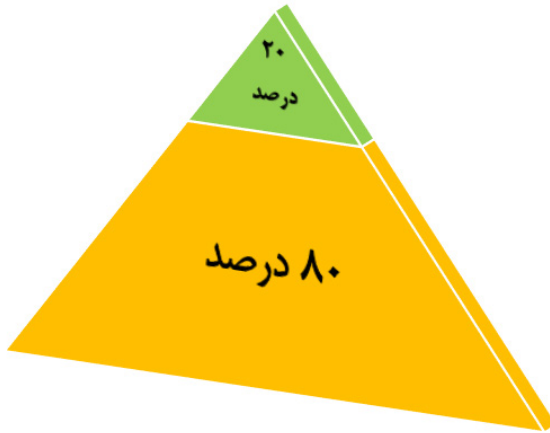
«ویلفرد پارتو^۲» تئوریسین و اقتصاددان ایتالیایی حدود بیش از یک قرن پیش نظریه‌ای را بیان کرد که مورد تأیید تمام دانشمندان قرار گرفت.

۱. Confucius

۲. Vilfredo Pareto

پارتو می‌گوید: اشخاص در جامعه به دودسته تقسیم می‌شوند:
 - بیست درصد از افرادی که دارای تحصیلات، ثروت و نفوذ زیادی در جامعه هستند و در حقیقت اثرگذاری بسیار فراوانی در جامعه دارند.
 - هشتاد درصد دیگر از افراد جامعه که شامل توده اکثریت جامعه هستند.

که در نتیجه، اگر جامعه را یک هرم تصور کنیم، ۲۰ درصد افراد جامعه که در رأس قرار دارند، گرداننده هستند و ۸۰ درصد بقیه توده‌ی جامعه هستند!



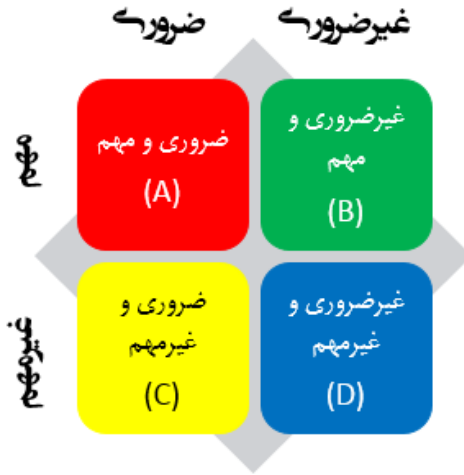
در ادامه پارتو بیان دارد که اکنون در وضعیت کاری شما نیز چنین قانونی حاکم است، یعنی بیست درصد از فعالیت‌های شما، سبب‌ساز هشتاد درصد دیگر فعالیت‌های شما هستند!
 به بیانی دیگر:

۲۰ درصد از فعالیت‌های شما ارزش ۸۰ درصد کار شما را دارد.
 یعنی اگر فهرستی از ده نوع کاری که باید انجام دهید تهیه نمایید، بی‌شک دو مورد از این کارها ارزششان به اندازه هشت مورد دیگر است.

حاصل کلام:

کارها را اولویت‌بندی کنید تا موفق‌تر عمل کنید.

رئیس جمهور وقت ایالات متحده از این ماتریس برای اولویت‌بندی تصمیم‌ها و فعالیت‌ها استفاده می‌کرد که بعدتر توسط مرحوم استیفن کاوی^۱ در کتاب «هفت عادت مردمان مؤثر» و با شعار «با اولویت‌ها سازمان‌دهی کنید و انجام دهید» معرفی شد. ماتریس آیزنهاور^۲ بر پایه دو فاکتور «اهمیت» و «ضرورت» ترسیم می‌شود:



اهمیت

تصمیم‌ها و کارهایی که نتایج‌شان به طور صریح با اهداف و ارزش‌هایتان مرتبط هستند و بدون انجام‌شان، تحقق هدف معنا ندارد.

ضروری

تصمیم‌ها و کارهایی که نیازمند توجه بی‌درنگ هستند و در بیشتر موارد، ربط مستقیمی به هدف‌های شما ندارند، اما انجام می‌شوند و بیشتر نفع‌شان نصیب دیگران می‌شود!

از این رو، تمامی تصمیم‌ها و کارها در چهار گروه قرار می‌گیرند:

۱. Stephen Covey

۲. Dwight D. Eisenhower

گروه A: کارهای مهم و ضروری

تصمیم‌ها و کارهایی که چاره‌ای جز انجام‌شان نداریم! فعالیت‌هایی که انجام‌شان اجتناب‌ناپذیر است، چرا که توفیقی در پیش‌بینی بروزشان نداشتیم. تعویق مکرر برخی فعالیت‌های غیرضروری گاه چنان شرایطی ایجاد می‌کند که ما را ناگزیر به انجام فوری‌شان می‌کند. کاربلدهای حوزه مدیریت زمان بسیار توصیه کرده‌اند که در انجام کارهای مهم امروز و فردا نکنید و کارها را در زمان مناسب‌شان انجام دهید. تأخیر و تعویق کارهای مهم، موجب هم‌نشینی اهمیت و ضرورت می‌شوند و از دقت تصمیم‌گیری و کیفیت فعالیت‌ها می‌کاهند و انعطاف لازم را برای انجام فعالیت‌های غیرمترقبه مهم و فوری سلب می‌کنند!

گروه B: کارهای مهم و غیر ضروری

با انجام این قبیل کارهاست که زندگی‌مان را با هدف‌گذاری، انتخاب ارزش‌ها و تلاش برای تحقق‌شان کنترل می‌کنیم. این‌ها همان‌هایی هستند که باید انجام‌شان دهیم. فعالیت‌های این‌چنینی «مهم» هستند، اما انجام بی‌درنگ‌شان «غیرضروری» است. بیشتر زمان زندگی‌مان باید صرف انجام این‌گونه فعالیت‌ها شود. انسان‌های موفق، آنهایی هستند که بیشتر بر این وادی تمرکز می‌کنند و کارهای مهم‌شان را در زمان مناسب انجام می‌دهند و اجازه نمی‌دهند عامل فوریت به آنها افزوده شود!

گروه C: کارهای غیرمهم و ضروری

گاهی احساس می‌شود که انجام برخی فعالیت‌ها بسیار مهم است، اما این‌طور نیست و فعالیتی در راستای تحقق هدف‌های دیگران است و شما را به صراحت از دستیابی به هدف‌های شخصی و سازمانی‌تان محروم می‌کند. توانایی «نه» گفتن، مهارتی است که در این شرایط اثربخشی بی‌ظییری دارد!

گروه D: کارهای غیرمهم و غیرضروری

بی‌خاصیت‌ترین فعالیتی است که فرد انجام می‌دهد و خودش را از طرح‌ها و هدف‌هایش دور می‌کند. کار غیرمهم و غیرضروری، قاتل جان، عامل حواس‌پرتی، موجب اتلاف عمر و باعث هدر رفتن فرصت‌هاست. از انجام این قبیل کارها اکیدا بپرهیزید که ذره‌ای نفع عاید بنی‌بشر نمی‌شود!

و اما بعد...

جناب آیزنهاور، کارهای گروه A را فوری انجام می‌داد. کارهای گروه B را شخصا و با آرامش خیال انجام می‌داد. کارهای گروه C را به دیگران تفویض می‌کرد و حتی‌المقدور کارهای گروه D را بی‌خیال می‌شد.

ژوزف مورفی متفکر معاصر، اولین گام در مسیر موفقیت را زمان می‌پندارد و می‌گوید:

اولین گام در مسیر موفقیت، شناخت درست و دقیق از وقت یا زمان است. در حقیقت مهم‌ترین و عزیزترین چیزی که ما داریم عمر است.

و عارفی بزرگ و دوست‌داشتنی، سهل‌تستری بایبانی ژرف می‌گوید:

**وقت تو عزیزترین چیزهاست؛
پس آن را برای عزیزترین چیزها مشغول کن!**

ماتریس چهارگانه پایدار

خود را آماده کنید، در ادامه از ماتریسی رونمایی خواهیم کرد، که می‌تواند مسیر زندگی‌تان را هموار و گام‌های توانمندتان را پایدار سازد. این ماتریس بهبود یافته ماتریس صفحه ۱۴۴ است.



تمرکز یکی از عامل‌های رشد و موفقیت ما در کسب‌وکار است!
 تمرکز بر روی موضوع خاصی موجب می‌شود نیروی شما دوچندان، و در نتیجه، زمانی که برای انجام آن موضوع خاص در نظر می‌گیرید، مفیدتر و بهتر مصرف شود.

اگر دقت کرده باشید، شرکت‌هایی که یک نوع محصول و یا یکی دو محصول مرتبط تولید می‌کنند در مقایسه با شرکت‌هایی که به‌طور همزمان چندین محصول غیر مرتبط را تولید می‌کنند موفق‌ترند.

مطمئنم شما نیز مجموعه‌ها و دفاتری را دیده‌اید که همزمان چند کار را باهم انجام می‌دهند و سودآوری قابل توجهی ندارند و از طرفی مجموعه‌هایی که فقط یک کار هدفمند انجام می‌دهند و آن را به بهترین شکل ممکن به انجام می‌رسانند و درآمد بسیار عالی دارند.

تمرکز بر روی یک محصول شمارا به‌عنوان فردی متخصص در آن حوزه خاص نشان خواهد داد و وجه تمایز شما در بازار خواهد بود.

تمرکز!

روزهای خودتان را برنامه‌ریزی کرده و کارتان را طوری سازمان‌دهی نمایید که بخش‌ها و قسمت‌هایی از زمان را به تکمیل فعالیت‌های مهم خود اختصاص دهید. این زمان را به بخش‌های کوچک‌تر شصت تا نود دقیقه‌ای تقسیم کنید.

منظورم از کارهای مهم، کارهای هدفمند و خلاقانه‌ای مثل گزارش یا طرح، برگزاری جلسات و مطالعه است.

تقریباً تمام کارهای مهم، نیازمند دوره‌های پیوسته زمانی هستند که تمرکز کردن در آن امکان‌پذیر باشد.

تمرکز نیازمند توانایی ادامه کار تا تکمیل شدن ۱۰۰ درصدی آن است. در واقع تمرکز به این معناست که شما در خط مستقیم، بدون انحراف و وقفه کار کرده تا از جای کنونی به مقصد ایده‌آل‌تان دست‌یابید. کارهای بی‌اهمیت‌تان را کنار گذاشته و به کارهای مهم متمرکز شوید.

این زمان اضافه را به بهبود و افزایش توانمندی‌هایتان اختصاص دهید و کتاب‌های آموزشی دیگر را مطالعه کرده و یا فایل صوتی آن‌را تهیه کنید. از دوره‌ها و کارگاه‌ها استفاده کرده و آموزش‌های لازمه را ببینید.

درگیر دقایق نشوید...!

به یاد دارید زمان‌هایی را که خودتان با خودتان نجوا می‌کردید و به خودتان می‌گفتید، الآن ساعت ۱۰:۴۹ است، بگذار ساعت ۱۱ بشود، بعدازآن کار را انجام می‌دهم.

این یکی از تله‌هایی است که همواره همراه ما بوده است.

اما دیگر کافی است!

به‌جای ساعت از این‌پس از سیستم اولویت‌بندی استفاده کرده و ساعت را موقتاً فراموش کنید.

در طی روز چه کارهایی در حوزه برتری من قرار دارد و من، و فقط من توانایی انجام آن را دارم؟!

تنها بر روی همین موارد تمرکز کنید.

تفاوت بین افراد متوسط و افراد بسیار کارآمد در این است که گروه دوم با خودشان و در همکاری با اطرافیان، بسیار سازمان‌یافته‌تر عمل می‌کنند.

خوشبختانه، سازمان‌دهی یک مهارت است و تمام مهارت‌ها قابل یادگیری‌اند. می‌توانید یاد بگیرید که خیلی سازمان‌یافته، کارآمدتر و پربازده‌تر باشید.

تمرکز کنید...! چراکه مهم‌ترین دستاوردها متعلق به افرادی است که یک هدف دارند و هیچ رقیبی نمی‌تواند امپراطوری روح آن‌را فرو بپاشد.

سویت ماردن^۱

سازمان‌دهی فردی

در اینجا با ۲ روش آشنا می‌شوید که برای رسیدن به بهره‌وری بالاتر و تجربه سازمان‌دهی فردی به آن نیاز خواهید داشت. هرچه بیشتر به اجرای این اصول پایبند باشید، حجم بیشتری از کارها را انجام داده و موفق‌تر خواهید بود.

۱. پیش‌پرداخت کارها بر روی کاغذ

تصور کنید روز کاری شما تمام‌شده و می‌خواهید به خانه بازگردید، در این زمان به چه چیزهایی فکر می‌کنید؟

امیدوارم دغدغه کارهای فردا نباشد، اما اگر این دغدغه با شما احوال‌پرسی کرد، همان موقع با او سلام کرده و او را با دفتر برنامه‌ریزی روزانه‌تان آشنا کنید و برای آنکه دغدغه‌اش تمام شود، پیش‌پرداخت کار فردا را همین حالا به او پرداخت کنید (کار فردایتان را در دفتر برنامه‌ریزی‌تان بنویسید).

۱. Swett Marden

پیشنهاد می‌کنم حتماً دفتر برنامه‌ریزی مخصوصی برای خودتان داشته باشید و اگر ندارید، سریعاً تهیه کنید.

بازگشت سرمایه آن غیرقابل مقایسه است. مهم‌ترین مزیت آماده کردن فهرست کارها از شب قبل، سالم‌تر و صحیح‌تر خوابیدن است. یکی از دلایل بی‌خوابی این است که در رخت‌خوابتان دراز می‌کشید و سعی می‌کنید کارهایی را که باید در روزهای آینده انجام دهید، به خاطر آورده و فراموش نکنید. اما اگر شما با آن افکار تسویه حساب کرده باشید، دغدغه‌ها از ذهنتان پاک شده و عمیقاً می‌خوابید.

۲. ساعات اوج داخلی

زندگی‌تان را طوری سازمان‌دهی کنید که کارهای خلاقانه‌تان را در «ساعات اوج داخلی» به انجام برسانید. جناب برایان تریسی در یکی از کتاب‌های مدیریت زمانش می‌گوید: «با توجه به ساعت بدن، ساعات اوج را بخشی از روز می‌دانیم که طی آن بازدهی و آگاهی شما در بالاترین حد خود قرار دارد.»

در واقع این زمان برای بیشتر مردم صبح است. اما برخی عصرها این چنین حالاتی را تجربه می‌کنند. آگاهی از ساعات اوج خود، بسیار اهمیت دارد، چرا که باید مهم‌ترین کارهای خود را با توجه به این زمان برنامه‌ریزی کنید.

معمولاً مهم‌ترین کارها نیازمند اینست که در بهترین، آرام‌ترین، آگاه‌ترین و خلاق‌ترین وضعیت خود قرار داشته باشید.

در کدام بخش از روز چنین احساسی دارید؟!

.....

.....

درضمن، از ساعات اوج خارجی‌تان نیز غافل نشوید!
این ساعات مربوط به زمان‌هایی است که بیشترین مشتریان و مراجعان را دارید.
همواره به ساعات اوج داخلی و اوج خارجی‌تان توجه ویژه‌ای داشته باشید.

برنامه‌ریزی

حال، شما به‌خوبی می‌دانید که هرکس در بهار محصولی نکارد، در پاییز درو نخواهد کرد!
خود را آماده کنید!

فصل پاییز نزدیک است!

هرچه وقتمان را بهتر سازمان‌دهی کنیم، بهتر می‌توانیم از آن جهت دستیابی به اهداف شخصی و شغلی استفاده کنیم. برنامه‌ریزی به معنی آمادگی‌تان در رسیدن به اهداف و درو کردن آن چیزی است که با افکار‌تان کاشتید.

برنامه‌ریزی یعنی درآمد غیر فعال!

یعنی کار کردن کائنات برای این که شما را به خواسته‌هایتان برسانند!
این جهان هستی است که برایتان کار خواهد کرد نه صرفاً شما برای جهان هستی!

۹۰ در ۹۰

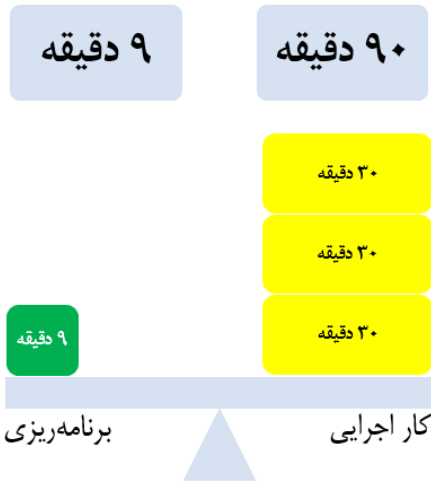
تجربه دنیای تجارت به ما نشان داده که هرچه تلاش بیشتری صرف برنامه‌ریزی کنیم، در زمان اجرا و عمل، زمان کم‌تری موردنیاز ماست و در نهایت نبض زمانمان را به طرز شگفت‌انگیزی در دستمان خواهیم داشت.

کافی است در هر روز فقط ۹ دقیقه زمانمان را در دستانمان گرفته و هدمندانانه برنامه‌ریزی کنیم.

۹۰ دقیقه زمان بیشتر برای خودمان کنار گذاشتیم.

تمام شد رفت...!

شاید در نگاه اول باور نکنید، اما بیایید همین حالا امتحانش کنید.



ممکن است تابه‌حال به این موضوع دقت نکرده و یا نشنیده بودید و یا شاید تابه‌حال اقدامی انجام نداده بودید.

اما از شما می‌خواهم این موضوع را باور کرده و امتحانش کنید.

نقش تلاش عملی، ذهنی و روحی در رسیدن به اهداف:

برای رسیدن به موفقیت، سه نوع تلاش لازم است.

۱. تلاش ذهنی؛ کشیدن هدف به سوی ما.
۲. تلاش عملی؛ رفتن ما به سوی هدف.
۳. تلاش روحی؛ متصل‌شدن به قدرتی برتر همانند خدا و درخواست از او.

تلاش عملی همان تلاش فیزیکی است که ما با کارهای روزمره مشغول انجام آن هستیم. برای رسیدن به موفقیت، تلاش عملی به تنهایی کافی نیست و حتما باید به طور همزمان از تلاش ذهنی هم

استفاده شود، علاوه بر آن، اگر تمایل دارید طعم دلچسب موفقیت و خوشبختی را در یکایک لحظاتتان بچشید، از نیروی برتر همانند خدا درخواست کنید. سرعت گام‌های‌تان چندین برابر شده و چه بسا چاله‌ها و موانع بین‌راهتان نیز، درهم شکند.

فرض کنید شخصی می‌خواهد به کنار تکه چوبی برود. یک طناب به چوب بسته شده و در دست آن شخص قرار دارد. آن فرد با ایمان به این‌که به تکه‌چوب دست‌خواهد یافت، به‌طور همزمان هم خود به طرف تکه‌چوب می‌رود و هم طناب را به سوی خود می‌کشد.

تلاش روحی، تکه‌چوب و بهترین مسیر را به‌وی نشان‌داده و مسیر دستیابی به آن را هموار می‌کند و تلاش عملی همان راه رفتن به سمت چوب است و کشیدن طناب هم تلاش ذهنی اوست.

به نظر شما آیا با این روش رسیدن به چوب (هدف) سریع‌تر نیست؟

۶ مزیت برتر برنامه‌ریزی موفق

نوشتن برنامه و مکتوب داشتن آن ۶ مزیت اساسی و برتر دارد:

۱. هیچکدام از کارها فراموش نمی‌شود.
۲. فشار از حافظه برداشته شده و نیازی به خاطر سپردن برنامه‌ها نخواهد بود.
۳. برنامه مکتوب، کنترل و نظارت را آسان‌تر کرده و می‌توان در پایان هر روز و هفته آن را کنترل نمود.
۴. می‌توان درصد پیشرفت یا پسرفت را اندازه‌گیری کرد.
۵. چنانچه برنامه‌های خود را نوشته باشید، با ایجاد یک بایگانی از فعالیت‌های خود می‌توانید دلایل موفقیت و شکست خود را بررسی کنید.
۶. در نهایت تمرکز لازم برای اجرای بهتر فعالیت‌ها را به دست

خواهید آورد.

اولویت‌بندی در برنامه مکتوب بسیار آسان‌تر است. چه کسی به ما گفته که ما حتماً باید تمام برنامه‌هایمان را در ذهنمان نگه‌داری و انباشت کنیم؟!

چرا ما باید ذهنمان را در روز درگیر این موضوع کنیم که مثلاً در فلان ساعت با فلانی جلسه دارم بعدش باید بروم و فلان وسیله را بخرم و بعد از آن هم...

این موضوع می‌خواهد کی تمام شود؟ آیا اصلاً تمام‌شدنی است؟ خودتان بگویید! آیا این روش مناسب است؟

برای برنامه‌ریزی هفتگی، در آغاز هفته فهرستی از کارهایی که باید در آن هفته انجام دهید تهیه کرده و آنها را بر حسب اولویت در روزهای هفته جابه‌جا کنید.

در برنامه‌ریزی روزانه سعی بر این داشته باشید که شب قبل، فهرست کارهایی که روز بعد می‌خواهید انجام دهید را تهیه نمایید. حال بیابید ۳ تا از مهم‌ترین اهدافتان را با جزئیات و وضوح کامل مجدداً لیست کنید.

- (۱)
- (۲)
- (۳)

چه مقدار زمان برایش در نظر گرفتید؟ آن را هم یادداشت کنید!

- (۱)
- (۲)
- (۳)

امروز چه تاریخ و چه روزی است؟!

.....

آیا همه این اهداف را از همین حالا می‌خواهید شروع کنید؟
 آیا اهدافی هست که بخواهید دیرتر شروع کنید؟ چرا؟!

یادتان باشد، اهداف الآن شما، با اهداف چند روز دیگرتان ممکن است متفاوت باشد، پس اگر چیزی را واقعاً می‌خواهید، زمان اقدام آن همین الآن است!

همین حالا!

می‌توانید زمان شروع آن را اصلاح کنید و از همین حالا برای آن قدم بردارید.

برای رسیدن به این خواسته‌ها چه تصمیم‌گیری گرفته‌اید؟ چه افرادی می‌توانند در راه رسیدن به این خواسته‌ها همراهتان باشند و یا غیرمستقیم کمکتان کنند؟ فکر می‌کنید چه کارهایی را باید انجام دهید تا به آن خواسته برسید؟! در چه روزهایی؟ حداقل چند بار باید تکرار شوند تا به آن خواسته دست‌یابید؟!

شما به‌سادگی می‌توانید مهندسی معکوس هدف را در برنامه‌هایتان، اجرایی کنید!

کافی است اهدافتان را به قطعات کوچک‌تر بشکنید و یا هر طبقه از آسمان خراش خواسته‌هایتان را به بخش‌های متفاوت و کوچک‌تری همانند طبقات مختلف با جزئیات متفاوت و یا اتاق خواب، آشپزخانه درآورید تا بدانید دقیقاً چه می‌خواهید و برای آن خواسته چه کارهایی می‌توانید انجام دهید!

جدولی همانند جدول صفحه بعد برای خودتان تهیه کنید و این موارد را در آن یادداشت کنید.

این جدول برای یکی از اهدافتان مناسب است!

برای هر کدام از اهدافتان می‌توانید نمونه‌ای از این جدول را داشته باشید.

ماهانه به هفتگی

اهداف هدفمند	فردعامل	دفعات تکرار	شنبه	شنبه ۱	شنبه ۲	شنبه ۳	شنبه ۴	شنبه ۵	جمعه
۱.									
۲.									
۳.									
۴.									
۵.									
۶.									
۷.									

نبض زمان در دستان شما

در این جدول با ثبت فرایندها و دقایقی تفکر در آن، به سادگی می‌توانید برنامه روزانه‌ای داشته باشید تا با آن هر روزتان را هدفمند شروع کرده و گام‌های ارزشمندی بردارید.

اگر کمی در جدول فوق دقیق شویم، می‌بینیم که برای رسیدن به هر هدفی، چند کار مستمر باید انجام دهیم و هر کاری در روزهای مشخصی انجام می‌شود.

حال هر کدام از برنامه‌هایی که در رسیدن به اهدافتان ثبت کردید را متناسب با زمان و اهمیتش، به جدول بعدی انتقال دهید و زندگی‌تان را عاشقانه زندگی کنید.

برایان تریسی تفاوت میان برندگان و بازندگان را چنین بیان می‌کند:

طرز استفاده‌ی ارزشمند و درست از زمان.

تو نمی توانی زمان را نگه داری، پس به بهترین نحو ارزشمندترین حالت از آن بهره جوی.

ناشناس

بدون شک ما نمی توانیم زمان را نگه داریم و هیچ گاه زمان برای ما نمی ایستد! دست ماست تا یکایک لحظاتمان را در راه رسیدن به خواسته های قلبی مان بگذاریم و همانند میکالانژ، زیبایی وجودمان را دریابیم و از زندگی مان یک شاهکار بسازیم.

تصمیم گیری سریع

به خوبی می دانیم تصمیم گیری سریع، اصلی حیاتی و اثربخش در زندگی ماست. از این رو در خصوص اهمیت تصمیم گیری، به این قانون بسنده می کنم.

۸۰ درصد تصمیمات را باید وقتی برای اولین بار مطرح می شوند اتخاذ کرد. تنها ۱۵ درصد تصمیمات را باید بعداً گرفت. و در نهایت ۵ درصد تصمیمات اصلاً نباید اتخاذ شوند.

هر سو بنگرید، درباره اهمیت تصمیم گیری سریع و به موقع صحبت شده است. با وجود درستی هر تصمیم، اتخاذ تصمیم به موقع نیز اهمیت زیادی دارد. به طوری که با درستی تصمیم برابری دارد. بعضی اوقات تصمیم به موقع نگرفتن از تصمیمات صحیح دیرهنگام به مراتب بدتر است.

عارف کبیر شیخ بهایی فوت وقت را تلخ دانسته و می گوید:

**فوت وقت نزد اصحاب حقیقت، دشوارتر از سپردن جان است.
چراکه سپردن جان به بریدن از مردمان است و فوت وقت به
بریدن از جان.**

و اما شاه کلید این ماتریس!

برای اینکه این فرایند موثرتر واقع شده و عملکردتان حداقل سه برابر سازد؛

برای داشتن تمرکز بهتر و تصمیم‌گیری سریع:

۱. سازمان‌دهی فردی
۲. برنامه‌ریزی
- را جدی بگیرید.

برای سازمان‌دهی فردی منسجم؛ و تدوین و اجرای یک برنامه موفق:

۱. تمرکز
۲. تصمیم‌گیری سریع
- را درخودتان نهادینه کنید.

برای افزایش هرکدام از این رویکردها و موفقتر عمل کردن در آن، دوضلع موازیِ دیگرِ مربع را نیز، که در آن راستا هستند، درنظر بگیرید.

با این رویه‌ای که با آن آشنا شدید هر یک از چهار وجه این ماتریس را می‌توانید به خوبی مهندسی کنید.

این سازه، سازه‌ای است پایدار و می‌تواند در طول زندگی شما، با حسی سرشار از تازگی و احساسی مملوء از خوشبختی؛ شمارا به موفقیت و موفقیت را به شما نزدیک‌تر سازد...

راندمان آتشین!

نوزاد چگونه می خوابد؟ شما هم آن گونه بخوابید!

بدون شک هر فردی به طور متوسط حدود هفت الی هشت ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارد. عملکرد بالای مغز و بدن انسان نیز به خواب کافی وابسته است.

اگر بخواهید به مصاحبه شغلی در شرکتی مناسب بروید، یکی از سؤال‌هایی که ممکن است به طور مستقیم یا غیرمستقیم از شما پرسند این خواهد بود که چند ساعت در شبانه روز استراحت می کنید؟ و یا اگر مدیر هستیم در مصاحبه استخدامی از تقاضای پیرسیم که چند ساعت در شبانه روز می خوابید؟

جالب است بدانیم، افرادی که کم‌تر از ۷ ساعت می خوابند، معمولاً تعداد خطاها و اشتباهاتشان در محل کار، بیشتر از افراد معمولی است. توصیه به استراحت بیش از ۷ ساعت؛ و استخدام افرادی است که حداقل ۷ ساعت در شبانه روز به خواب اختصاص می دهند...

مطالعه

مطالعه کار سخت و کسل کننده‌ای است و زمان زیادی را از شما می گیرد؟! به خوبی درکتان می کنم، باشد!

از این پس فقط متمرکز مطالعه کنید!

بهترین روش برای مطالعه به مدت زمانی که در اختیار دارید وابسته است. حجم مطالب را بر مدت زمان مطالعه خود تقسیم کرده و مصمم شوید تنها مطالب کاربردی را مطالعه کنید.

زمان مطالعه‌تان را کم کنید و حجم مطالبتان را بیشتر!

خودبه خود متمرکزتر مطالعه خواهید کرد...!

در ضمن، بررسی‌های اخیر نشان می دهد که ذهن و جسم در

بازه‌های ۹۰ دقیقه‌ای به صورت تناوبی کار می‌کند و برای این که بالاترین عملکرد را همواره به همراه داشته باشد، کافی است انرژی موجود، تخلیه شده و مجدداً، انرژی تغذیه کنیم. هرچه در بازه‌های زمانی مشخص، انرژی بیشتری مصرف کنیم، ظرفیت بدن افزایش می‌یابد.

پیشنهاد می‌کنم، سی دقیقه موبایلتان را به حالت بی صدا قرار دهید، وای فای (اینترنت) خود را قطع کنید و از همکاران و خانواده‌تان بخواهید که شمارا صدا نزنند. وسایل مطالعه‌تان را روی میز قراردادده و تمامی لوازم موردنیاز را همراهتان داشته باشید و تحت هیچ شرایطی از جایتان بلند نشوید. در انتها راندمان^۱ این سی دقیقه را موردبررسی قرار دهید!

چه تفاوت عمده‌ای بین این مطالعه و مطالعه همیشگی‌تان مشاهده کردید؟! آن را در یک جمله بیان کنید.

.....

.....

می‌خواهید شمارا با روشی آشنا کنم که به جای ۸ ساعت کار و یا فعالیت‌های مشابه به ظاهر نفس‌گیر، تنها ۳ ساعت زمان اختصاص دهید؟

از این پس اطلاعات کم‌ارزش و موقتی را در مغزتان نگه‌داری نکنید...!

به‌عنوان مثال از ابتدای صبح تا الآن که در حال مطالعه این کتاب هستید، چند بار به خودتان گفتید که باید در ساعتی مشخص به فلانی تلفن کنم و یا یک کاری را باید پیگیری کنم. کافی است!

مغزمان را با انباری اشتباه نگیریم.

به جای این کار می‌توانیم یک دفترچه یادداشت کوچک و یا دفاتر برنامه‌ریزی هدفمند را همراه خودمان داشته باشیم و موارد کم‌ارزش و موقتی را در آن یادداشت کنیم، و یا حتی از نرم‌افزارهای مخصوص استفاده کنیم. امروزه اغلب گوشی‌های هوشمند، برنامه‌هایی مناسب برای مدیریت زمان یا ثبت وقایع روزانه دارند که می‌توانید از این نرم‌افزارها استفاده کنید.

یکی از این نرم‌افزارها، ColorNote نام دارد که می‌تواند در عین حجم کم آن، توانایی‌های بالقوه‌ای را برایتان به نمایش بگذارد.

از این پس بیاییم برنامه روزانه انجام کارهای مختلف را در ذهن خود نگه نداشته و آنرا یادداشت کنیم. این روش باعث می‌شود حافظه کوتاه‌مدت آزادتر شود و کیفیت کارهایمان نیز افزایش یابد و مطابق برنامه اجرایی روزانه فعالیت‌هایمان را به پیش ببریم.

اگر در زمان‌های دیگر و به خصوص در زمان استراحت، نکته‌ای درباره آن کار به ذهنمان رسید، بلافاصله آن را یادداشت کرده و در زمانی مناسب آن را پیگیری می‌کنیم.

اما چطور با ۳ ساعت، بتوانیم کار ۸ ساعت را انجام دهیم؟!

پیشنهادی که برایتان دارم این است که همواره فقط بر روی ۳ کار مهم روزانه خود متمرکز شده و به انجامشان رسانید
اگر کمی به کارهای روزانه‌مان نگاهی بیاندازیم، متوجه این موضوع خواهیم شد که ما ۳ فعالیت مهم و هدفمند داریم که ما را به خواسته‌های اصلی‌مان می‌رساند و تنها این فعالیت‌هاست که از دست ما برمی‌آید، الباقی می‌تواند به فرد دیگری واگذار کرده و یا کاملاً حذفشان کنیم.

نگاهی به برنامه روزانه‌تان بیاندازید! این طور نیست؟!

برای این که پس از اتمام زمان یک کار خاص، درباره آن فکر نکنیم،

باید بتوانیم پرونده آن موضوع را در ذهن ببندیم. این کار با یادداشت کردن قابل انجام است. کافی است پس از پایان هر کار، یک علامت انرژی‌بخش، (مثل تیک یا ستاره) با رنگ سبز یا آبی نیز کنار آن بزنیم و طعم شیرین عملکرد آتشین را بچشیم.

نتایج اثربخش

پیتر دراگر^۱ جمله معروفی دارد که می‌گوید:

بهتر است کار درستی انجام دهیم به جای آنکه کار را درست انجام دهیم.

مثل بسیاری از کارکنان و مدیران شرکت‌ها که، کارها را به‌خوبی انجام می‌دهند (کار محور)، غافل از این‌که کار خوب را انجام دهند (هدف محور) در تأیید و تصحیح جمله جناب دراگر می‌توانیم بگوییم:

برای استفاده درست از زمان و رسیدن به نتایج اثربخش، باید هم کارهای خوبی انجام داد و هم کارها را به‌خوبی انجام داد.

غفلت از هر کدام، زمان‌های زیادی را از ما خواهد گرفت. مثل این می‌ماند که شما بخواهید خانه‌ای یک‌خوابه بسازید. تصمیم دارید در بهترین موقعیت مکانی، بهترین مصالح را سفارش دهید و یکی از توانمندترین تیم‌های اجرایی و پیمانکاران را هم استخدام کنید. این ساختمان در زمان مدنظر شما ساخته می‌شود و بسیار حساب‌شده و زیباست. اما غافل از آنکه شما ۳ فرزند دیگر هم داشتید! شاید این مثال نیز خنده‌دار به نظر برسد، اما متأسفانه برخی از فعالیت‌های کاری ما نیز به همین‌گونه است و همواره دچار دوباره‌کاری

می‌شویم. مجبوریم دوباره دیوارهای جداکننده طراحی کنیم، برخی از فضاها را کاملاً تغییر دهیم و یا کاملاً از نو بسازیم.

پروین اعتصامی وقت را گهر می‌داند و می‌گوید:

**وقت گذشته را نتوانی خرید باز
مفروش خیره، که این گهر پاک بی‌بهاست**

به خودتان تبریک بگویید! شما از پس این کار برآمدید.

بسیار خوب! اکنون که می‌توانید با آنچه فراگرفتید، کار ۸ ساعته‌تان را در ۳ ساعت به انجام برسانید، برای ۵ ساعت دیگرش هم با شماره‌ای که در صفحه بعد نوشته شده تماس بگیرید و به‌رایگان برای من ۵ ساعت کار کنید!

شوخی می‌کنم...!

این پاداشی است بی‌نظیر برای خودتان!
به شما تبریک می‌گویم.

کلام آخر

همین الان دست به کار شوید!

کلام آخر

همین حال دست به کار شوید!

«خیلی از مردم می‌میرند، در حالی که هنوز ترنم حیات در درونشان جاری است. چرا این طور است؟ اغلب به این علت که همیشه در حال آماده شدن، برای زندگی کردن هستند. قبل از اینکه این را بفهمند، مهلت آن به سر رسیده است.»

الیور وندل هولمز^۱

برخیزید و دست به کار شوید. هیچ‌گاه موعده کامل برای شروع کاری فراموشی‌رسد. اجازه ندهید شانس در خانه‌تان را بزند و بعد از آن حرکت کنید. شانس بدون حرکت شما هیچ‌گاه در خانه شما نخواهد زد.

۱. Oliver Wendell Holmes Sr.

فقط حرکت کنید. همین حالا!

آیا می‌خواهید مهار تک‌تک لحظاتتان را در دستانتان داشته باشید؟ همین حالا بروید و کتابی در این زمینه مطالعه کنید. کلاس‌های آموزشی را فرا گرفته و فایل‌های آموزشی مرتبط را دانلود کنید. یکایک اصول آن را اجرا کنید.

آستینتان را بالا بزنید و شروع کنید، شما نمی‌دانید که در بام آسمان خراش خواسته‌هایتان چه خبر است و یا نمی‌توانید تمامی اتفاقات آینده را پیش‌بینی کنید، اما شما گام بردارید. در مسیر، آن‌ها را نیز یاد خواهید گرفت.

«ابتدا از صخره‌ها بالا بروید. برای برگشتن و پایین آمدن خودتان بال‌هایی می‌سازید.»

«ری برادبری^۱ - نویسنده آمریکایی رمان‌های علمی تخیلی»

پشتکار و عمل:

یا راهی را باید یافت، یا راهی را باید ساخت.

وقتی به یک مانع و مشکلی برمی‌خوریم، چه می‌کنیم؟ اغلب افراد ناموفق می‌نشینند و زمین و زمان را مقصر قلمداد می‌کنند و زمانشان را از بین می‌برند و همان‌طور منتظرند تا از عالم غیب فرجی شود.

اما انسان‌های موفق بدون فوت وقت دست‌به‌کار می‌شوند و بر این باورند یا راهی را خواهیم یافت و یا راهی را خواهیم ساخت.

به این مثال زیبا دقت کنید:

دو قطره آب اگر کنار هم قرار بگیرند چه می‌کنند؟

آن‌ها تصویر قطره دیگر را در خود دیده و به هم می‌پیوندند و یک قطره بزرگ‌تر تشکیل می‌دهند.

اگر چند سنگ نزدیک به هم نشوند چه می‌شود؟

شاید تصویر سنگ دیگر را تا حدودی در خود ببینند، اما آن‌ها هیچ‌گاه باهم یکی نمی‌شوند.

هرچه سخت‌تر و قلبی‌تر باشید، فهم دیگران برایتان مشکل‌تر و در نتیجه احتمال بزرگ‌تر شدتتان نیز کاهش می‌یابد. مهارت‌هایی که شمارا در جهت آرامش، بزرگواری و اجتماعی‌تر شدن کمک خواهند کرد را به یاد داشته باشید

- نرمی

- بخشش

- مدارا

- پشتکار

حالا چه چیزی سخت‌تر و مقاوم‌تر است؟ آب یا سنگ؟

اگر سنگ از کوهی سرازیر شود و به مانعی برخورد کند چه می‌کند؟ اگر مانع کوچک باشد از روی آن عبور می‌کند، اگر متوسط باشد آن را در هم می‌شکند، اگر بزرگ‌تر باشد پشت آن می‌نشیند تا تقدیر بعدی چه باشد؟

اما آب چه می‌کند؟

ابتدا سعی می‌کند مانع را با خود همراه کند، اگر نتوانست، آنگاه بدون دردسر به دنبال فرار از کوچک‌ترین روزنه می‌گردد و اگر نتوانست صبر می‌کند تا به اندازه کافی قوی شود. آنگاه یا از روی مانع عبور می‌کند و یا مانع را در هم می‌شکند.

آب در عین نرمی و لطافت در مقایسه با سنگ به مراتب سرسخت‌تر و در رسیدن به هدف خود لجوج‌تر و مصمم‌تر است.

سنگ، پشت اولین مانع جدی می‌ایستد ولی آب راه خود را به سمت دریا پیدا می‌کند.

در زندگی باید معنای واقعی سرسختی و استواری و مصمم بودن را در دل نرمی و گذشت جستجو کرد.

گاه لازم است کوتاه بیاییم.
گاه باید نگاهمان را به سمت دیگری بدوزیم.
صبور باید بود، اما همیشه مصمم.

در حق من بی‌عدالتی نکنید!

من طرفدار آموزش، تدریس، ساخت و پرورش مهارت هستم. اگر به آموزش بیشتری نیاز دارید پس بروید و آن را کسب کنید. در آن کلاس ثبت‌نام کرده و یا در همایش مربوط به آن شرکت کنید. ممکن است به مربی یا استادی برای رسیدن به‌جایی که می‌خواهید بروید نیاز داشته باشید اگر این‌طور است پس بروید و یکی را انتخاب کنید.
می‌ترسید؟!

آخرش که چی؟

ترس را احساس کنید و در هر صورت کار را انجام دهید. راهکار کلیدی آن است که فقط شروع کنید. منتظر نمانید تا زمانی که کاملاً آمادگی پیدا کنید. چون هرگز آمادگی کامل پیدا نخواهید کرد.

من کار تدریس‌ام را به‌عنوان دبیر نقشه‌کشی ساختمان با نرم‌افزار اتوکد شروع کردم. با مدرس کامل بودن خیلی فاصله داشتم. می‌بایست خیلی چیزها در مورد کنترل کلاس، نظم مؤثر، چگونگی اجتناب از مورد تمسخر واقع‌شدن و چگونگی انگیزه دادن به دانش‌آموزان فرامی‌گرفتم. اما مجبور بودم در هر صورت شروع کنم و این در روند آموزش و تدریس بود که من آن‌ها را آموختم.

بیشتر زندگی انسان آموزش در حین کار کردن است. بعضی از مهم‌ترین مطالب فقط در روند انجام کار یاد گرفته می‌شوند. کاری انجام داده و نتیجه‌اش را می‌بینید. متوجه می‌شوید کدام نتیجه می‌دهد و کدام نمی‌دهد.

اگر از ترس اشتباه عمل کردن، ضعیف یا بدعمل کردن اصلاً کاری نکنید، هرگز نتیجه‌ای از آن کار نمی‌گیرید و بنابراین هرگز بهبودی در کار شما حاصل نمی‌شود.

بیشتر زندگی انسان، آموزش در حین کار کردن است.

وقتی من حرفه‌ی تجارت خود را درزمینه‌ی سقف‌های کاذب شروع کردم، فکر کردم عقیده خوبی است اگر این محصول را به افرادی که کارشان ساختمان است بفروشم. فکر کردم آن‌ها می‌توانند باقیمتی کم‌تر سقف کاذبی بهتر را داشته باشند. بنابراین فهرستی از همه پیمانکاران و کارفرمایان ساختمان تهیه کردم و تماس تلفنی‌ام را با آن افراد شروع کردم.

برای تهیه این لیست قلم و کاغذی برداشته و یک لیست سازمان یافته تدوین کردم.

گاهی نمی‌توانستم مستقیماً با کارفرما صحبت کنم. بعضی مواقع به ما می‌گفتند علاقه‌ای به این کار ندارند. چندین بار نگران شدم اما بالاخره بعد از اینکه توانستم با تصمیم‌گیرنده اصلی ساختمان گفتگو کنم، جلسه‌ای تنظیم کردم و در مورد فواید سقف کاذب سخن گفتم.

توانستم چندین پروژه را به فروش قطعی برسانم! چند تا از کارفرمایان این سقف را پسندیدند. تا اندازه‌ای که الان مشتاقانه در انتظار پروژه بعدی‌اند.

اما بعد از آن چه شد؟ باید مشتری‌هایم را بهتر سازمان‌دهی می‌کردم و ابزار مناسبی برای این کار می‌داشتم، همچنان برای این موضوع به دنبال راهکاری ارزشمند بودم که

درنهایت به یک راهکار مناسب رسیدم! مطالعه و یادگیری درباره روش‌های بازاریابی و مدیریت ارتباط با مشتری.

مسیر این مطالعه فوق‌العاده بود و تاثیر بسیار ارزشمندی را در کسب و کارم شاهد بودم. برای موفقیت تضمین شده و روز افزون در کسب و کارم، ابزارهایی برای ارتباط با مشتری شناسایی و تهیه کردم. به شما هم این ابزارها را پیشنهاد می‌کنم!

آیا از شنیدن جواب منفی به تلفن‌ها کمی ترسیدم؟ بله! آیا می‌دانستم وقتی شروع کردم بعدازآن، چه اتفاقی می‌افتد؟ نه! سعی نکردم تمامی محصولات را یکجا و روی هوا به کسی بفروشم.

همان‌طور که در حال یادگیری بودم ادامه دادم. اما مهم‌ترین نکته این بود که من فقط شروع کردم. با مردمی که می‌خواستم به آنان صحبت کنم ارتباط برقرار کردم.

ممکن بود محصول من آن‌ها را در رسیدن به اهدافشان کمک کند. همه چیز حل شد. چون خواستم خطر کنم و داخل حلقه بپریم.

شما هم باید شروع کنید. از همان جایی که هستید شروع کنید قدم بردارید و به جایی که می‌خواهید برسید.

**هرگاه از کاری ترسیدی، خود را در آن بینداز. زیرا ترس از
آن کار، بزرگ‌تر از خود آن کار است.**

امام علی (ع)

چگونه شروع کنیم؟!

سفری هزار کیلومتری با اولین قدم آغاز می‌شود.

ضرب‌المثل چینی

کلید موفقیت این است که هر آنچه در این کتاب آموخته‌اید عملی کنید.

دست‌به‌کار شوید!

من نهایت تلاش خودم را کردم تا اصولی به شما ارائه دهم و ابزاری در اختیارتان بگذارم که برای رسیدن به همه آرزوهایتان به آن نیاز دارید. این اصول برای من نتیجه‌بخش بوده و خواهد بود و همین‌طور برای خیلی‌های دیگر، می‌تواند برای شما هم مؤثر باشند. اما اینجاست که اطلاعات، انگیزه و الهام متوقف می‌شود و کار هوشمندانه و سخت (توسط شما) شروع می‌شود.

شما و شما به‌تنهایی مسئول اقدام، جهت خلق زندگی رؤیایی خودتان هستید، هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند آن را برای شما انجام دهد.

شما صاحب همه‌ی هوش و نبوغ و منابع موردنیاز برای شروع هستید و بالاخره آنچه را می‌خواهید خلق خواهید کرد. می‌دانم که می‌توانید آن را انجام دهید. خودتان هم می‌دانید که می‌توانید. بنابراین از جا برخیزید و انجامش دهید! همان قدر که سخت است، لذت‌بخش هم هست. بنابراین یادتان باشد از این سفر لذت ببرید.

هر کس به‌جایی رسیده که الان هست، حتماً از جایی شروع کرده که قبلاً بوده.

ریچارد پل ایوانز^۱

نویسنده کتاب پرفروش جعبه‌ی کریسمس

اوج رسانی بی انتها!

از شما اجازه می‌خواهم تا شمارا تشویق کنم به مطالعه چندین و چندباره کتاب!

این کتاب را بارها و بارها بخوانید و نکات آن را مرور کرده و به سوالاتش مجدداً پاسخ دهید، تمرین‌هایش را اجرا کرده و آن‌ها را به دیگران آموزش دهید. بسیار سریع متوجه خواهید شد که هر بار که مجدداً آن را می‌خوانید، نه تنها آنچه را یاد گرفتید تقویت می‌کنید، بلکه مطالب جدیدی را متوجه خواهید شد که در اولین مطالعه متوجه آن نشده بودید.

انتقال تمامی باورها و رویکردهای این کتاب برای جذب و اجرای آن کمی زمان می‌برد، به خودتان فرصت بدهید.

همین‌طور از شما تقاضا دارم چند نسخه از این کتاب را به فرزند نوجوان و پیش‌دانشگاهی خود، کارمندان، تیم کاری‌تان و یا مدیران بدهید. شگفت‌زده خواهید شد که چگونه می‌توانید خانواده، تجارت و حرفه خودتان را با دادن این کتاب به دیگران، جهت استفاده از اصولش متحول کنید.

در این دوره و زمانه بسیاری از مردم در حالت ناامیدی و افسردگی درونی به سر می‌برند. زمان آن رسیده که تغییری حاصل شود!

بدون شک همه ما دارای قدرتی درونی هستیم تا آسمان خراش خواسته‌هایمان را خلق کنیم و زندگی ایده‌آل‌مان را بسازیم. اما باید آن را درخواست کنیم. صرفاً این اصول را با استفاده از مطالعه فرا نخواهید گرفت. باید این اصول را اجرا کنید. کار سختی است؟! پیشنهادی قدرتمندی برایتان دارم.

آنچه را می‌دانید، به دیگران هم بیاموزید!

این کار تعهد اجرای اصول را در شما نهادینه خواهد کرد. یکی از

مزیت‌های دوست‌داشتنی کار تحقیق و بررسی و آموزش این است که من هرچه را یاد می‌گیرم و به آن علاقه‌مندم، به دیگران هم می‌آموزم. با این کار همزمان هم به خودم هم به اطرافیانم خدمت کردم.

این اصول را به دیگران یاد دهید!

در مورد کسی که می‌خواهید این اصول را به او آموزش دهید فکر کنید. آیا می‌توانید یک گروه تشکیل دهید و هفتگی تبادل اطلاعات داشته باشید؟ آیا می‌توانید این موارد را در دانشگاه‌ها به بحث آزاد بگذارید؟ آیا می‌توانید جلسه‌ای ترتیب دهید و درباره این اصول با همکاران، دوستان و عزیزانتان به گفتگو بپردازید؟ با این کار در واقع به خودتان کمک کرده اید!

بزرگترین خدمتی که می‌توانید به این دنیا ببخشید، این است که بیشتر خودآگاهی داشته و خود را بشناسید. دومین خدمت بزرگی که می‌توانید بکنید این است که به دیگران کمک کنید تا آنها هم همان کارها را بکنند.

چه دنیای شگفت‌انگیزی خواهد شد اگر همه ما این کار را انجام دهیم.

هدفم این است تا با مطالعه این کتاب و ادامه دادن این مسیر در زندگی‌تان آن دنیایی که می‌خواهید را برای خودتان خلق کنید. زیرا اگر این‌طور شود، رسالتم از ساخت زندگی ایده‌آل در سریع‌ترین زمان ممکن و الهام بخش بودن‌تان را کامل کردم.

یکی از اساتید معنوی‌ام به من آموخت همیشه شاگرد کسانی باشم که بالاتراز من هستند، معلم کسانی باشم که از من پایین‌تر هستند، و همسفر و همکار کسانی باشم که هم‌سطح من هستند.

این پیشنهادی خوب، برای همه ماست!

من دنیا را جایی تصور می‌کنم که شناخت افراد از زندگی درجه بالایی گرفته است. مکانی که مردم آن بر این باورند که توانمندند و آماده‌اند تا از توانایی‌هایشان به بهترین نحو برای خدمت به مردم و خودشان بهره‌گیرند. و به درجه‌ای اعلاء از خداشناسی برسند.

می‌خواهم این اصول در دانشگاه‌ها به عنوان یک واحد درسی ارائه داده شود و پیش‌نیاز شغل‌های ایده‌آل باشد و مدیران شرکت‌ها و مراکز خصوصی و دولتی، این ترفندها را در گزینش کارکنان سازمانشان به عنوان یک پیش‌نیاز انتخاب کنند و باور مردمان سرزمینم، مملوء از شادی، انرژی و اشتیاق به موفق بودن باشد.

با حضور این احساس و شناخت این مسیر، خوشبختی چشمانش را به سمت ما باز کرده و ما، با نگاه پرمحبتمان به چشمانش، زندگی را عاشقانه زندگی کنیم.

بسیار خوشحال می‌شوم که در توسعه و نشر این رسالت به من ملحق شوید. اگر دوست دارید با مهندسان زمان همراه شده و بخشی از خانواده ما باشید، به سایت:

www.MiladEbrahimi.com

مراجعه کنید و در آن عضو شوید. ما به شما این امکان را می‌دهیم که مسیر زندگی خودتان را زیبا زندگی کنید.

اکنون تصمیم با شماست که فقط خواننده این کتاب باشید یا عمل کننده به اصول آن. باوردارم شما جزء گروه دوم هستید و خوش حال می‌شوم که خبرهای موفقیتتان را از طریق روش‌های ارتباطی زیر با من به اشتراک بگذارید.

Site: MiladEbrahimi.com

Email: Book@MiladEbrahimi.com

Instagram: [MiladEbrahimi_com](https://www.instagram.com/MiladEbrahimi_com)

منابع و مأخذ پیشنهادی

- بقوسیان، ژان. (۱۳۹۲). «شکستن مرزهای عملکرد»، انتشارات سپید، چاپ چهارم.
- بهرام‌پور، محمدپیام. (۱۳۹۴). «از شنبه»، انتشارات تعالی، چاپ اول.
- بهرام‌پور، محمدپیام. (۱۳۹۴). «انسان ۲۰۲۰»، انتشارات تعالی، چاپ اول.
- تریسی، برایان. (۱۳۸۹). «قدرت برنامه‌ریزی»، ترجمه یلدا بلارک، انتشارات بیان، چاپ چهارم.
- تریسی، برایان. (۱۳۸۹). «مدیریت زمان»، ترجمه یلدا بلارک، انتشارات بیان، چاپ هفتم.
- تریسی، برایان. (۱۳۹۲). «حداکثر موفقیت»، ترجمه کلارا مهرانیان، انتشارات الماس دانش، چاپ اول.
- تریسی، برایان. (۱۳۹۲). «مدیریت زمان»، ترجمه ژان بقوسیان، انتشارات برقی، چاپ اول.
- جی سیورت، لوتار. (۱۳۸۹). «مدیریت زمان»، ترجمه منصور توکلی، انتشارات جمال، چاپ یازدهم.
- جی شوآرتز، دیوید. (۱۳۹۳). «جادوی فکر بزرگ»، ترجمه مهین خالصی، انتشارات نسل نواندیش، چاپ دوم.
- دود، پالما. (۱۳۹۱). «۲۵ روش مدیریت زمان»، ترجمه ربایه امیری، انتشارات سپید، چاپ یازدهم.
- رایبیز، آنتونی. (۱۳۹۲). «موفقیت نامحدود در ۲۰ روز»، ترجمه فریبا جعفری، انتشارات نسل نواندیش، چاپ سی و یکم.
- رایبیز، آنتونی. (۱۳۹۳). «نظام مدیریت زندگی»، ترجمه افشین ابراهیمی، انتشارات نسل نواندیش، چاپ اول.
- علی محمدی، محمد. (۱۳۹۲). «سارقین زمان»، انتشارات دهکده، چاپ اول.
- کنفیلد، جک. (۱۳۹۲). «میانی موفقیت»، ترجمه گیتی شهیدی، انتشارات نسل نواندیش، چاپ اول.
- گل محمدی، سعید. (۱۳۹۳). «از کوتاهی توست که دیوار بلند است»، انتشارات نسل نواندیش، چاپ چهارم.
- لرنس پرستون، دیوید. (۱۳۹۰). «۳۶۵ راه مدیریت برخورد»، ترجمه جعفر کندی، انتشارات هنگام، چاپ اول.
- لعلی، مسعود. (۱۳۹۲). «بهشت یا جهنم، انتخاب با شماست»، انتشارات بهار سبز، چاپ شانزدهم.
- مانسینی، مارک. (۱۳۹۳). «مدیریت زمان»، ترجمه هومن نوری، انتشارات دستان، چاپ اول.
- هاردی، دارن. (۱۳۹۳). «اثر مرکب»، ترجمه میلاد حیدری، انتشارات ثروتمندان خودساخته، چاپ دوم.
- هاردی، دارن. (۱۳۹۴). «دیوانگان ثروت‌ساز»، ترجمه شادی حسین‌پور، انتشارات ثروتمندان خودساخته، چاپ چهارم.
- هیل، ناپلئون. (۱۳۹۳). «شاه کلید ثروت»، ترجمه مهین خالصی، انتشارات نسل نواندیش، چاپ اول.
- مجلات موفقیت، راز و خلاقیت

ثبت نام در دوره رایگان و غیر حضوری مهندسی زمان

جهت ثبت نام در دوره رایگان و غیر حضوری مهندسی زمان

به سایت

MiladEbrahimi.com

مراجعه کرده و یا کد زیر را اسکن کنید.



همچنین می‌توانید همین‌حال، عدد ۲ را به شماره

۳۰۰۰۸۸۱۰۰۲۵۳۱۷

ارسال کرده و ما لینک حاوی ثبت نام در این دوره را، برایتان ارسال کنیم.

در ضمن کد زیر را هم می‌توانید اسکن کنید...

