

نقشه موفقیت



محمد نظری کندشمن



نقشه موفقیت



فهرست

۳	مقدمه.....
۸	برنامه ریزی یعنی نقشه موفقیت.....
۱۳	موفقیت، بدون برنامه ریزی امکان پذیر نیست!.....
۲۳	اصلی ترین راز موفقیت را بدانید!.....
۳۱	غول موفقیت را بیدار کنید.....
۳۶	برای موفقیت باید برنامه ریزی کنید.....
۴۳	۷ ویژگی افراد هوشمند.....
۴۷	نقشه راه موفقیت: مرکز کنترل شما کجاست؟.....
۵۰	نقشه راه موفقیت - قسمت اول.....
۵۳	نقشه راه موفقیت — قسمت دوم: قوانین موفقیت.....
۵۷	نقشه راه موفقیت - قسمت سوم: شیوه تصمیم گیری انسانهای موفق.....
۶۰	نقشه راه موفقیت - قسمت چهارم: فرار از تصمیم گیری.....
۶۴	نقشه راه موفقیت - قسمت پنجم: نگرش نسبت به پول.....
۶۷	نقشه راه موفقیت: استعاره هایی برای زندگی.....
۷۱	موفقیت: آرزو یا خواسته؟.....
۷۵	نخستین گام های موفقیت.....
۷۶	چگونه نقشه موفقیت در کسب و کار را پی ریزی کنیم؟.....
۷۹	کوتاه ترین راههای نقشه زندگی.....
۸۱	ترسیم نقشه موفقیت.....
۸۶	آموزش والدین، زمینه ساز تقویت هوش هیجانی کودکان.....
۹۲	اصول هدف سازی برای ایجاد نقشه راه موفقیت.....
۹۶	۷ تکنیک برای کسب موفقیت در زندگی فردی و شغلی.....
۱۰۲	سخنان کوتاه از ناپلئون هیل استاد بزرگ موفقیت.....
۱۰۵	۳ گام بلند تا رسیدن به موفقیت.....
۱۱۰	راهکارهایی ساده که نقشه راه موفقیت در جامعه امروزی است.....
۱۱۶	چرا بعضی ها موفق تر هستند؟.....
۱۱۹	چگونه به برنامه ریزی مان پایبند باشیم؟.....
۱۲۱	نقشه مبارزه ۸ مرحله ای برای موفقیت کارآفرینان.....
۱۲۶	آشنایی با کارهایی که وقت تلف می کنند و باید از آنها دوری کنید.....
۱۳۲	موتور زندگی را روشن نگه دارید.....
۱۳۷	تکنیک نقشه های ذهنی برای ایده یابی.....
۱۴۷	نقشه ذهنی چیست و چه کاربردهای دارد؟.....
۱۵۱	۶ کاربرد نقشه ذهنی که سطح زندگی شما را دگرگون می کند.....
۱۵۶	بررسی کاربردهای نقشه ذهنی در یادگیری.....
۱۶۱	نقشه های شناختی (cognitive maps) و مفهومی انتزاعی (abstract concepts).....
۱۶۵	نقشه ذهنی (Mind Map) و کاربرد های آن.....
۱۶۹	با نقشه ذهنی اهداف خود را ترسیم کن!.....
۱۷۵	منابع.....

بنام خداوند دانا و توانا

با سلام و سپاس از دوستان عزیزم

مقدمه

وقتی سخن از نقشه می شود بیشتر به یاد نقشه های جغرافیایی می افتیم که در آنها نقشه شهرها و کشورها و یا کره زمین ترسیم می شود. و شاید گفت قدیمی ترین نقشه هایی که انسان ها شروع به ابداع و استفاده از آنها کردند همین نقشه های جغرافیایی بود که بیشتر شامل شهرها و کشورها و راه ها بوده است، و هنوز بشر در برهه ای از زمان قادر نشده بود حتی نقشه کره زمین را به طور کامل ترسیم کند، چرا که دانش محدود و ناقص آدمی این اجازه را نمی داد. شاید چنین گفت هر چقدر دانش و علم انسان از محیط خود بیشتر شد، نقشه ها نیز تکامل یافتند و جزئیات بیشتر و دقیق تری بر نقشه ها افزوده شد و نقشه های متعددی وارد عرصه حیات انسان ها شدند. به ویژه اینکه از وقتی زندگی شهری روز به روز گسترش یافت و ارتباطات در سطح ملی و بین المللی بیشتر شد به طوری که کره زمین تبدیل به دهکده جهانی شد. و شهرها بزرگتر و پیچیده تر شدند، لزوم نقشه ها بیش از پیش احساس شد، آن گونه که ممکن است هر کس در شهر خودش خیلی ها جاها را نشناخت و ممکن است برای پیدا کردن آنها از نقشه استفاده کنند یا از مردم سطح شهر بپرسند و پرسیدن آدرس و نشانی چیزی است که هر روز در تمامی شهرها روی می دهد، باشد که در دادن آدرس، منصف و منطقی باشیم و خدای ناکرده باعث گمراهی دیگران نشویم. از این منظر می توان گفت برای رسیدن به شهر موفقیت یا بایستی نقشه خوبی در دست داشته باشیم یا که از افرادی آدرس و نشانی منزل الهه موفقیت را بپرسیم که ما را به درستی به مقصد رهنمون کرده باشند، و خودشان قبلاً مسافر شهر موفقیت بوده باشند. وگرنه ممکن

است آدرس اشتباهی را طی کنیم که به گم شدن و شکست و بازگشت دوباره و حرکت مجدد منتهی شود !!! **نقشه ها شبیه ماز و پازل هستند** ، یعنی ما را از مبداء به مقصد راهنمایی و هدایت می کنند و ممکن است در طول راه با پیچ و خم های بسیاری مواجه شویم ، ولی باز تسلیم نمی شویم و از حرکت باز نمی ایستیم و تا رسیدن به نقطه نهایی که همانا دیدار با **الهه موفقیت** و درآغوش گرفتن اوست ، از حرکت و تلاش خود دست نمی کشیم ، درواقع طولانی بودن مسیر و پیچ و خم ها و هزار تو بودن ماز که نمادی از مشکلات و مسایل است ، هیچ کدام دلیل و بهانه ای نمی شود که ما الهه موفقیت خودمان را فراموش کنیم و به عقب برگردیم ، چرا که **راه موفقیت** شاید دوربرگردان داشته باشد ولی برگشت و بازگشت به نقطه آغازین ندارد !!! چرا که وقتی ما به آخر مسیر می رسیم و تمام قطعات پازل خودمان را به درستی کنار هم می چینیم ، **تصویر موفقیت** ما هم نمایان خواهد شد و این یعنی تلاش رمز و تصویر موفقیت ماست و چه بهتر است که با نقشه خوبی در دست به تلاش پردازیم و در هزار توی مشکلات ، خودمان را فراموش نکنیم و ناتوان نبینیم. از آنجا که موفقیت های انسان در راستای هدفگذاری هایش است و تحقق هدف های بزرگ هم به زمان طولانی نیاز دارد و همچنین **موفقیت دارای فرآیند و روند است** ، از این رو لزوم آن می رود که برای تحقق اهداف و رسیدن به موفقیت هایی که در نظر داریم ، دارای **نقشه موفقیت** باشیم و این نقشه می تواند راهنمای خوبی برای هدایت و سوق دادن ما به **سوی موفقیت** باشد ، که در این نقشه همه چیز می تواند از قبل پیش بینی و برنامه ریزی شده باشد و همچنین به باید و نباید ها و نقاط ضعف و قوت و مسایل مرتبط با موفقیت ما را در برداشته باشد و این نقشه می تواند ما را در جهت درست و زمان مناسبی به مقصد و مقصود برساند ، چرا که در نبود نقشه درواقع به معنی گم شدن در جنگل و کویر بزرگ و ناشناخته ای است که ممکن است هیچ وقت نتوانیم خودمان را نجات بدهیم و خودمان را به **شهر موفقیت** برسانیم . از این رو یک **مسافر شهر موفقیت** ، هیچ وقت نمی تواند خود را بی

نیاز از داشتن **نقشه موفقیت** بداند و بدون نقشه راهی شهر موفقیت شود ، چرا که در این صورت خدای ناکرده ممکن است مثل کریستف کلمب که می خواست به هندوستان برود ، سر از قاره آمریکا در آورد !!! ، برای همین وقتی نقشه ای در دست داشته باشیم ، آن وقت پیدا کردن **آدرس الهه موفقیت** آسان تر خواهد بود تا زمانی که چنین نقشه ای در اختیار نداشته باشیم .

به نظر می رسد نقشه ها به دو صورت کلی تهیه می شوند ، یکی اینکه نقشه هایی در ابتدا تهیه می شوند و بعد به تحقق آنها پرداخته می شوند مانند نقشه های ساختمانی یا راه ها یا فرش بافی و ... که مثلا در ابتدا نقشه ساختمانی ترسیم می شود و بعد شروع به ساخت آن می شود ، اما برخی نقشه ها هستند که از وضع موجود تهیه می شوند مثل نقشه های جغرافیایی مانند شهرها و کشورها و قاره ها و ... به نظر می رسد نقشه موفقیت هم از نوع اولی باشد یعنی در ابتدا نقشه موفقیت تهیه می شود و بعد به عملی شدن آن پرداخته می شود . به راستی شما دوست عزیز آیا نقشه موفقیت خود را تهیه کرده ای ؟!!! برای همین می توان گفت **موفقیت چیزی خلق کردنی است نه صرفا کشف کردنی** !!!

تمامی نقشه هایی که آدمی به استفاده از آنها در زندگی خود می پردازد ، محصول خلاقیت های فکری انسان است . و همه نقشه ها در ابتدا در ذهن ترسیم و تجسم می شوند و بعد به صورت عینی در زندگی انسان ها متجلی می شوند . نقشه ها چون به صورت تصویری تهیه می شوند به نظر می رسد همین مصور بودن باعث می شود دارای کارکرد یادگیری مفهومی در زمان کمتری داشته باشند و این خلاصه کردن می تواند ذهن ما را بیشتر شفاف کند . و یک تصویر می تواند تداعی کننده ایده ها و افکار بیشتر باشد .

امروزه در صنایع مختلف از نقشه استفاده می شود. نقشه های ترسیم شده در هر رشته از استاندارد مخصوص به خود پیروی می کند. در ادامه با برخی از این نقشه ها آشنا می شویم.

۱ - نقشه های **جغرافیایی** : این نقشه ها شامل نقشه های کشورها، شهرها و جاده ها می شود. نقشه های جغرافیایی شامل اطلاعات بسیاری در مورد پستی و بلند یها، ارتفاعات، و دریاها ی مناطق مختلف کره ی زمین است.

۲ - نقشه های **ساختمانی** : قبل از شروع به ساخت هر بنا باید نقشه ی آن تهیه شود. به این نوع نقشه ها نقشه ساختمانی می گویند.

۳ - نقشه های **تأسیساتی** : به مجموعه ی لوله کشی آب، گاز، بخار، و سیستمهای تهویه ی مطبوع، تأسیسات گفته میشود. و نقشه این مجموعه ها را نقشه تأسیساتی می گویند.

۴ - نقشه های **برقی و الکترونیکی** : به نقشه هایی که نشان دهنده ی مسیر سیم کشی و چگونگی روشنایی ساختمانهاست نقشه ی برقی گویند. همچنین به نقشه هایی که برای ساخت مدارهای الکترونیکی ترسیم می شود نقشه های الکترونیکی گویند.

۵ - نقشه های **صنعتی** : به مجموعه نقشه هایی که برای ساخت یا معرفی قطعات، مجموعه ها، و ماشین آلات صنعتی ترسیم می شود، نقشه ی صنعتی گویند.

از دیگر نقشه هایی که توسط انسان ها در زمینه و موضوعات مختلف تهیه می شود به چندین مورد از آنها به صورت گذرا اشاره می شود مانند : نقشه **ژنتیک** ، (نقشه بردای

ژنتیک می تواند به انسان در تشخیص و درمان بیماری ها کمک کند (نقشه های **نظامی** (نقشه های نظامی آن قبیل نقشه های هستند که برای استفاده عملیات زمینی، هوایی و دریائی نیروهای نظامی تهیه می گردند. چارتهای آبنگاری (هیدروگرافی) و هوانوردی (ناوبری هوائی) جزء این سری نقشه ها می باشد.) ، نقشه های **ذهنی** ، (نقشه هایی در زمینه یادگیری ، حافظه و...) **کروکی** ، نقشه های **فرشباتفی** ، نقشه های آب و هوایی ، نقشه **راه های زمینی** ، **هوایی** ، نقشه های **زمین شناسی** ، نقشه **سایت** ، نقشه ماهواره ای **گوگل** ، نقشه های **توریستی** - **گردشگری** ، نقشه های **مغزی** (CAT , MRI , EEG) ، یا نقشه **کِهکشان** (PET , FMRI , TMS) یا نقشه **کِهکشان** ها (کهکشان راه شیری) ، یا نقشه جهان هستی ، **صورت فلکی** (constellation) مجموعه ای از ستاره هاست که با یکدیگر شکلی را در آسمان پدید می آورند ، هر صورت فلکی از تعدادی ستارگان ثابت تشکیل یافته است ، که چگونگی قرار گرفتن هر گروه از آنها نسبت به یکدیگر ، به یک جسم یا حیوان شباهت دارد ، که اسم آن جسم یا جانور را روی آن دسته گذاشته اند ، که گاهی این تشبیه نیز بی مورد است و بر اساس آن شکل نامگذاری می شوند؛ مانند مثلث - گاو - شکارچی - شیر - عقرب و ... بیشترین کاربردی که صور فلکی دارند تقسیم بندی آسمان به یک سری نواحی مشخص است. آسمان آنقدر وسیع است که اگر بخواهیم جرمی را در آن پیدا کنیم نیاز به یک سری آدرس داریم. البته با مختصات های نجومی مانند بعد و میل نیز می توان این کار را انجام داد اما بهره گیری از این مختصات کار آسانی نیست. راحت ترین راه این است که ما آسمان را به نواحی مختلف تقسیم کنیم و بهترین راه برای تقسیم کردن آسمان هم ستاره های بارز و مشخص آن است. در واقع می توان گفت یکی از کاربردهای صور فلکی برای آدرس دهی در آسمان است.

برنامه ریزی یعنی نقشه موفقیت



زندگی مثبت: وقتی واژه « برنامه ریزی » را می شنویم شاید این تصور برایمان تداعی شود که باید کار و تکنیک خاصی را انجام دهیم و انجام آن قطعا مشکل خواهد بود.

در صورتی که تمام امور کوچکی که در طول روز انجام می دهیم، نوعی برنامه ریزی هستند...

درحقیقت برنامه ریزی، فرایندی برای رسیدن به اهداف است که با توجه به فعالیتها می تواند **بلندمدت**، **میان مدت** یا **کوتاه مدت** باشد. برای مدیرانی که در جستجوی حمایت های بیرونی هستند، برنامه ریزی، مهم ترین و کلیدی ترین سند برای رشدشان است. برنامه ریزی نقش مهمی در کمک به جلوگیری از اشتباهات یا تشخیص فرصت های پنهان بازی می کند و تا حدودی در پیش بینی و ساختن آینده کمک کننده است و پلی است بین آنجایی که هستیم و آنجایی که می خواهیم برویم.



واقع بینانه بنگرید

بسیاری از افرادی که در مقاطع مختلف زندگی با شکست یا اشتباهاتی مواجه می شوند، عوامل

خارجی را در شکل‌گیری آن موثر می‌دانند، اما واقعیت چیز دیگری است. تا چه زمانی می‌توان عوامل خارجی چون جامعه، والدین، اطرافیان، دوستان و... را در شکست‌ها یا ناکامی‌هایمان مقصر بدانیم. اگر کمی منطقی فکر کنیم و بازخوردی از کارهایمان داشته باشیم، قطعاً متوجه خواهیم شد که در کجای مسیر خودمان مقصر بوده‌ایم، چه زمانی جسارت به خرج نداده‌ایم یا آنطور که باید و شاید برای انجام کاری اراده نکرده‌ایم که در نهایت باعث از دست دادن مجال‌ها شده است.

برای رسیدن به این هدف، باید حساب خودمان را با خود مشخص کنیم و ببینیم آیا تا به حال توانسته‌ایم انسان موفق‌تری باشیم؟ بعد از آن بازخورد، اصلاح مسیر انجام دهیم یعنی اگر دچار ضعف هستیم آن را بپذیریم و درصدد اصلاح آن بربیاییم و از انسان‌هایی که الگوی مناسبی برای جامعه و اطرافیان هستند و یا از یک مشاوره متخصص برای ادامه راه بهره بگیریم.



اگر به مدت ۳۰ یا ۴۰ سال است که با پیروی از برنامه قبلی به اینجا رسیده‌ایم قطعاً صد سال آینده نیز در همین نقطه خواهیم بود. پس اگر هدف‌تان والاتر از این است، باید راه دیگری را پیش بگیرید و برنامه ریزی خاصی برای زندگی‌تان داشته باشید و از ابزارهای دیگری برای رسیدن به هدف‌تان کمک بگیرید. امروزه مهارت‌های زندگی، یکی از فنون، تکنیک‌ها و مبانی است که هر انسانی باید آن را یاد بگیرد تا بداند چگونه زندگی کند.



با مهارت‌ها به برنامه ریزی موفق دست یابید

اکثرا برای اینکه چگونه کار کنیم و انسان، مدیر، مهندس، معلم یا پزشک موفق باشیم،

پرورش یافته؟ ایم در حالی که کسی به ما یاد نداده است چگونه همسر، ولی یا فرزند موفق برای والدین یا حتی همسایه یا شهروند خوبی باشیم. این کار مستلزم این است که مهارت‌های زندگی اجتماعی خانوادگی را یاد بگیریم.

برای دستیابی به مهارت‌های زندگی فرد باید چگونگی برقراری ارتباط و فکر کردن را

بیاموزد. حتی باید یاد بگیرد در طول زندگی با چه کسانی در تماس باشد تا فکر او در جهت درست و به سمت تعالی حرکت کند. شاید این سوال پیش بیاید که برنامه ریزی چه ارتباطی با این مساله دارد. باید گفت ذهن انسان در محیط شکل می‌گیرد. همکلاسی، همسفر، همسایه دوست و همگی کسانی که با ما به نوعی همگونی ایجاد می‌کنند در برنامه ریزی و دستیابی ما به اهدافمان تاثیرگذارند و گاهی **نقش کاتالیزور** را ایفا می‌کنند؛ درحقیقت آنها با این نقششان حرکت ما را در رسیدن به اهداف متعالی تسریع می‌بخشند. پس نباید فراموش کرد که همه عوامل چه در حاشیه و چه در دایره زندگی، در رسیدن به اهداف و داشتن یک برنامه ریزی صحیح موثرند حتی آن پرنده



خوش آوازی که روی درخت نشسته است. از این رو باید چشم‌ها را خوب باز کرد و دید چرا گاهی حوصله برنامه ریزی نداریم یا دچار اشتباه می‌شویم. اکثر افرادی که

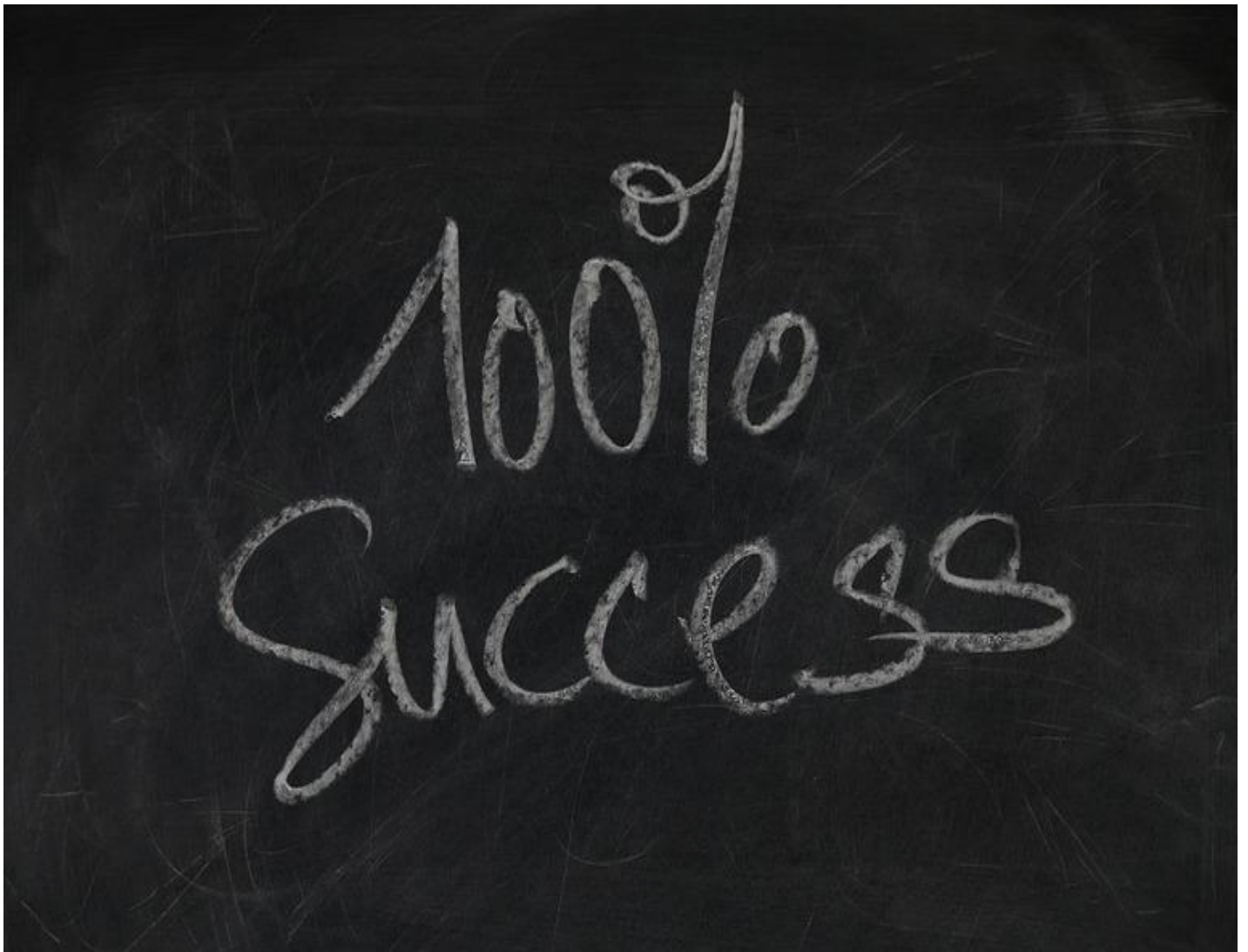
حوصله‌ای برای برنامه ریزی ندارد عوامل موثر در آن (که اغلب در حاشیه هستند)، را بی‌تاثیر می‌دانند، در حالی که چنین نیست.

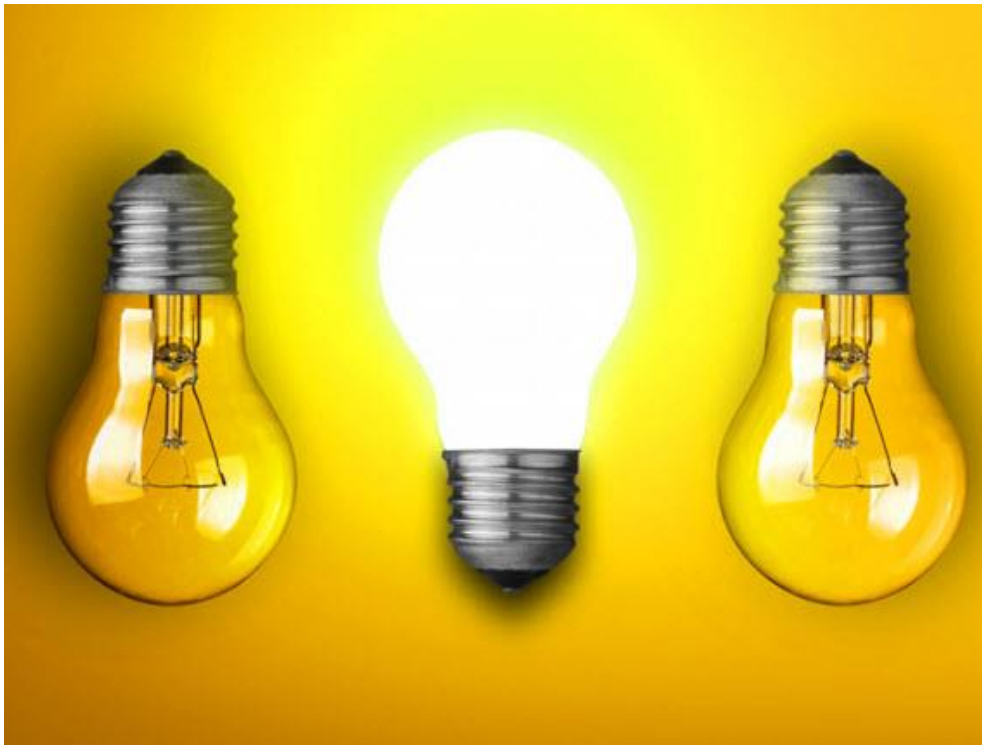
فردی که بدون برنامه پیش می‌رود خود را قربانی هر حادثه و اتفاقی می‌کند و اجازه می‌دهد هر کسی برای او برنامه ریزی کند. وقتی فردی برنامه ریزی برای زندگی‌خود نداشته باشد به جایی نخواهد رسید و در مسیر زندگی هر کس او را به مسیری هدایت خواهد کرد که در نهایت باعث گمراهی او خواهد شد.

در حال حاضر بسیاری از افراد تحصیل کرده و سرمایه دار جامعه سردرگم هستند و زمانی که جویای حالشان هستی با این کلمات مواجه می‌شوی «نمی‌دانم» یا «به هم ریخته‌ام.» وقتی به زندگی و افکار آنها نزدیک می‌شوی می‌بینی اصول مدیریت آنها مغایر با «**بسیج منابع**» است. بسیج منابع یعنی گردآوری، نزدیک کردن و به کارگیری منابع انسانی (شامل اعضای خانواده، دوست، همکلاسی، استاد و همسایه ...)، سرمایه

مالی، ابزارها و امکانات فرصت‌ها و توانمندی‌ها که همگی باعث می‌شوند بتوانیم وزنه تصمیمان را در ترازوی برنامه ریزی سنگین کنیم.

گاهی افراد شبیه پر هستند که با هر وزش به هر سمتی سوق پیدا می‌کنند، در حالی که در مقابل آنها افرادی هم هستند که همچون سنگ مقاومند. اینها افرادی هستند که یاد گرفته‌اند با به کارگیری بسیج منابع، استفاده از اهرم‌های دیگران، **اهرم فکر** اعضای خانواده و دوستان و... چگونه وزن خود را در برنامه ریزی زیاد کنند.





موفقیت، بدون برنامه‌ریزی امکان‌پذیر نیست!

امروزه نقش برنامه‌ریزی در موفقیت آدم‌ها، انکارشدنی نیست. اگر از هر انسان موفق‌تری دلایل موفقیتش را پرسید،

بدون شک یکی از کلیدهای موفقیت خود را برنامه‌ریزی می‌داند. برنامه‌ریزی که هم برای زمان حال و هم برای آینده انجام می‌شود. وجود برنامه‌ریزی براساس ۳ اصلی که خدمت‌تان ارائه خواهیم کرد، در زندگی ما ثابت می‌شود. به عبارتی اگر این ۳ اصل را در برنامه‌ریزی لحاظ کنیم، به این معناست که دارای یک برنامه خوب هستیم، در غیراین صورت چندان نمی‌توان به آن برنامه‌ریزی اعتماد کرد.

ویژگی‌های یک برنامه‌ریزی خوب

بسیاری از صاحب‌نظران مدیریت و برنامه‌ریزی معتقدند که هر نوع برنامه‌ریزی باید ۳ ویژگی ذیل را داشته باشد. بدون این ۳ ویژگی، آن برنامه‌ریزی چندان مفید نیست. این ویژگی‌ها عبارتند از:

اول این که برنامه حتما باید مکتوب شود.

دوم این که در برنامه باید عدد و رقم وجود داشته باشد

و سوم این که زمان داشت و دارای ضربالعجل باشد. به عبارت دیگر دارای محدوده زمانی باشد یا به قول خارجی‌ها (time-bounded) باشد. پس اگر این ۳ شاخصه در برنامه‌ریزی شما وجود داشته باشد، برنامه خوبی خواهید داشت. پس اگر شما امروز برای زندگی‌تان چنین برنامه‌ای با این ویژگی‌ها دارید، زندگی‌تان بر پایه برنامه‌ریزی بنا شده است اما اگر چنین چیزی ندارید به صراحت می‌توان گفت که نه برنامه‌ریزی دارید و نه برنامه. وقتی هم که شما برای زندگی خودتان برنامه ندارید، چگونه می‌توانید برای دیگران برنامه‌ریزی کنید. این دیگران می‌توانند خانواده شما، مشتری شما یا هر کس دیگری باشند پس اول باید برای خود برنامه داشته باشید تا بتوانید برای دیگران هم برنامه تجویز کنید. با برنامه‌ریزی ما نسبت به خودمان، شناخت پیدا خواهیم کرد. به عبارتی اگر ما برنامه مکتوبی که دارای عدد، رقم و زمان است، راجع به اهداف، کار، ازدواج، تحصیل، پیشرفت‌ها، کارهای مان در این هفته و راجع به خیلی از مسائل دیگر داشته باشیم، افرادی هستیم که برنامه‌ریزی در زندگی مان جریان دارد. ولی اگر چنین چیزی نیست پس برنامه‌ریزی نداریم و **برنامه‌ریزی نداشتن در زندگی، همان قانون سکون است.** قانون سکون را اگر از دوران تحصیل به یاد داشته باشید به این معناست که جسم در حال حرکت یا ساکن، مایل به حرکت یا سکون است؛ مگر آنکه اتفاقی آن را از حرکت یا سکون باز دارد. به بیان دیگر جسمی که در حال حرکت است تمایل دارد به حرکت خود ادامه دهد و جسمی که در حال سکون است نیز تمایل دارد در حالت سکون باقی بماند. در زندگی چنین است. ما در زندگی در حال حرکتیم پس حرکت می‌کنیم؛ ولی با یک اتفاق ممکن است از حرکت بایستیم. این نوع زندگی، زندگی ۲ قدم به جلو، یک قدم به عقب نام دارد. به این سبک زندگی، زندگی بدون برنامه‌ریزی می‌گویند. دو قدم به جلو یک قدم به عقب؛ این کار باعث می‌شود که ما مدام از مسیرهایمان منحرف بشویم، مدام کج برویم و مدام برگردیم و اصلاح کنیم. حرکتی کند، کند و کند. شاید شما هم شنیده باشید که می‌گویند هر آنچه از اول خلقت بشر تاکنون، علم تولید شده

است، ۳ سال و نیم دیگر این حجم علوم شناخته شده، ۲ برابر خواهد شد! به عبارت دیگر نرخ رشد علم انسان در ۳ سال و نیم آینده، ۲ برابر نرخ رشدی است که علم بشر تاکنون داشته است. **پس عصر حاضر عصر سکون و ثبات نیست. بلکه عصر حرکت و پیشرفت است. عصر حاضر عصر موفقیت است. اگر حرکت نکنید، اگر تغییر نکنید و اگر شتاب نکنید، مطمئناً سهمی از موفقیت نخواهید داشت.**

مزایای برنامه‌ریزی

پس از اینکه ویژگی‌های یک برنامه‌ریزی خوب و قابل اتکا را بیان کردیم، بهتر است در مورد مزایای برنامه‌ریزی هم صحبت کنیم. برخی از مزایای برنامه‌ریزی عبارتند از:

افزایش احتمال رسیدن به اهداف: برنامه‌ریزی صرفاً احتمال رسیدن به اهداف را زیاد می‌کند و رسیدن به اهداف را تضمین نمی‌کند. بر خلاف بسیاری از افراد که با فریب، تضمین قبولی در کنکور، تضمین لاغری و... را می‌دهند، برنامه‌ریزی و برنامه تضمینی ارائه نمی‌کنند. با برنامه‌ریزی می‌توانیم احتمال رسیدن به موفقیت و دستیابی به اهداف را بالا ببریم.

صرفه جویی در هزینه‌ها و استفاده صحیح از منابع: با برنامه‌ریزی می‌توان از سردرگمی نجات پیدا کرد و منابع را به هدر نداد. افرادی که برنامه ندارند، مرتب کارهای بیهوده و بی‌نتیجه می‌کنند و منابع و نیروهای خود را در جهات مختلف و بدون انسجام هدر می‌دهند. برنامه‌ریزی باعث می‌شود، منابع ما در یک راستا و یک جهت، همسو شود.

انطباق با شرایط متغیر محیطی: با برنامه‌ریزی می‌توان خود را با شرایط متغیر محیطی

تطبیق داد. اگر قدرت پیش‌بینی بالایی داشته باشیم، می‌توانیم وقایع را قبل از وقوع شناسایی کنیم و به آنها واکنش مناسب بدهیم.

فراهم شدن ابزارهای کنترل: با برنامه‌ریزی دقیق می‌توان، فعالیت‌های خود را کنترل کرد. تنها در صورت داشتن یک برنامه دقیق و صحیح است که می‌توانیم فعالیت‌های خود را طی زمان مورد ارزیابی قرار دهیم و با توجه به برنامه از پیش تعیین شده، آنها را کنترل و اصلاح کنیم.

امکان سنجش میزان پیشرفت: براساس برنامه می‌توان میزان پیشرفت خود را در طول دوره برنامه‌ریزی، سنجید. به این ترتیب که کارهای خود و موفقیت‌های خود را با آنچه از قبل در برنامه پیش‌بینی کرده بودیم، مقایسه می‌کنیم و میزان پیشرفت یا عدم پیشرفت خود را شناسایی می‌کنیم.

*** انیشتن:** (اگر می‌خواهی تغییرات کوانتومی (کوانتم به کوچک‌ترین واحد از یک کمیت فیزیکی گسسته گفته می‌شود) باشد، حتما نگرشت را عوض کن.)

*** شخصی به سقراط** مراجعه می‌کند و می‌گوید:

- سقراط راه موفقیت را به من بگو.

سقراط مرد را به کنار دریا برد، همراه با او وارد آب شد و تا جایی که آب به سر شانه مرد می‌رسید او را پیش برد. ایستاد و سر مرد را به زیر آب فرو برد. مرد دست‌وپا زنان، سر خود را از آب بیرون آورد و گفت:

- من از تو راه موفقیت را پرسیدم، این چه کاری است؟

سقراط مجدد سر او را به زیر آب برد. این کار را چندبار انجام داد تا جایی که مرد علت کار سقراط را پرسید و گفت:

- مگر روی آب چه چیزی وجود دارد که می‌خواهی آن را زیر آب به من نشان دهی؟
- سقراط گفت: هوا.
من هم به شما می‌گویم برای موفق شدن باید به اندازه کافی به دنبال موفقیت باشید تا راه آن به سوی تان هموار شود. هر زمان موفقیت همانند هوا برای تان ضروری باشد، موفق خواهید شد. به همین راحتی!



عصر حاضر، عصر طلایی برای موفقیت

بنده معتقد هستم که زمان حاضر، بهترین زمان و عصر طلایی بشر برای رسیدن به موفقیت است. چرا؟ به علت اینکه محدودیت‌هایی که در گذشته برای بشر بوده از بین رفته است. اما ممکن است این سوال را پرسید که این محدودیت‌ها چیست؟ یکی از این محدودیت‌ها، **ارتباطات** در حوزه‌های مختلف است که امروزه روش‌های ارتباطی بسیار توسعه یافته و دیگر تقریباً محدودیتی برای ارتباطات نداریم. با وجود تلفن فکس، موبایل، ماهواره، اینترنت و... دیگر تقریباً هیچ محدودیت ارتباطی وجود ندارد. خصوصاً اینترنت و موبایل که انقلابی عظیم در عرصه ارتباطات ایجاد کرده‌اند.

دوم، **نظام‌های اجتماعی** است. می‌دانید که در سال‌های گذشته که برده داری وجود داشت، برده بدون اجازه صاحبش حق آب خوردن هم نداشت. بنابراین امکان رشد و پیشرفت هم برای آن شخص وجود نداشت. مثالی دیگر از سایر محدودیت‌های نظام‌های اجتماعی عرض کنم. مثلاً شما اگر در صد سال پیش در یک روستا زاده می‌شدید، تحت هیچ شرایطی نمی‌توانستید به علوم مختلف دست پیدا کنید. چون امکانش نبود. نهایتاً تنها برخی افراد بودند که می‌توانستند قرآن بخوانند، گلستان و بوستان سعدی را مطالعه کنند یا دیوان اشعار شاعران دیگر را یاد بگیرند که معمولاً میرزایی در روستا بود و به مردم اینگونه کتاب‌ها را یاد می‌داد اما دیگر هیچ امکانی برای یادگیری علوم مختلف نبود. مگر اینکه فرد از روستای خود، فرسنگ‌ها بایستی سفر می‌کرد و با کلی مشقت علوم مختلف را از علمای مختلف در شهرهای گوناگون کسب می‌کرد.

ولی امروزه دیگر این محدودیت‌ها وجود ندارد. **عصر امروز، عصر طلایی است.** افراد باهوش، زیرک و البته توانمند می‌توانند طلای موجود در این عصر را استخراج کنند. اگر تعداد میلیاردرهای جهان و آدم‌های موفق را در هر جایی بررسی بکنید از هر نژادی، از

هر طایفه‌ای، از هر گروهی و با هر سنی، هیچ‌یک از آنها به دلیل داشتن پدر و مادر پولدار یا شانس نیست که موفق شده‌اند. **اتفاقاً اکثر آنها دارای خانواده‌های بسیار فقیری هم بودند.** نه بزرگ مرد اپل، استیو جابز و نه بنیان‌گذار باهوش مایکروسافت، بیل گیتس، نه مایکل دل، مؤسس شرکت دل و نه مارک زاکربرگ جوان، بنیان‌گذار فیس بوک، نه پروفیسور حسابی پدر فیزیک ایران، نه محمود خیامی بنیان‌گذار ایران خودرو و به قول بسیاری پدر صنعت خودروسازی ایران و نه خیلی از افراد موفق دیگر در ایران و سایر کشورهای دنیا، هیچ‌یک در خانواده‌ای ثروتمند متولد نشده‌اند. این افراد خودشان خواسته‌اند و تلاش کرده‌اند تا به خواسته شان برسند.

به عبارتی اگر کسی بخواهد موفق شود، این زمان بهترین زمان ممکن هست. اما به شرطی که **واقعاً بخواهد و از جان و دل مایه بگذارد.** البته این گفته بنده به این معنا نیست که در عصر حاضر هیچ تهدیدی هم وجود ندارد. **بزرگ‌ترین تهدید در عصر حاضر بعد از تنبلی و تن پروری و بی‌برنامگی، وجود رقیب است.** مطمئناً عصر حاضر عصری است که رقبا در هر زمینه‌ای بسیار زیادند. در صنعت و کسب و کار، در تحصیل، در استخدام و... رقبا زیاد شده‌اند. اما هنر ما این است که بتوانیم این تهدید را به فرصت تبدیل کنیم. بسیاری از علمای بازاریابی و مدیریت معتقدند که اتفاقاً رقیب، پدیده بدی نیست. به شرط اینکه رقیب خوبی هم باشد. به عبارت دیگر رقیب خوب، خوب است و رقیب بد هم بد. از رقبای خود می‌توان درس گرفت و موجب پیشرفت خود شد و از رقبای بد اجتناب کرد. پس رقیب‌شناسی و بهره‌گیری از پدیده رقابت خود هنری است که خیلی‌ها ندارند و تنها انسان‌های باهوش، حرفه‌ای و دانا چنین هنری را دارند.

* از ناپلئون می پرسند آیا به شانس اعتقاد دارید؟

ناپلئون در جواب گفت: (آری به بدشانسی اعتقاد دارم و همیشه فکر می کنم که بد شانس ترین انسان روی کره زمین هستم و براساس همین بد شانسی ها اهداف زندگی خود را برنامه ریزی می کنم.)

* گاندى:

درد من تنهایی نیست بلکه مرگ ملتی است که گدایی را قناعت، بی عرضگی را صبر و با تبسمی بر لب، این حماقت را حکمت خداوند می نامند.

رموز موفقیت

به نظر شما رمز موفقیت آدم های موفق چیست؟ نظم، برنامه ریزی، سخت کوشی، هوش، شانس، جسارت، خلاقیت، هدف داشتن، ناامید نشدن یا... شاید بتوان گفت در نگاه اول همه اینها از جمله رموز موفقیت است. اما به نظر من اینها رموز موفقیت نیستند بلکه عوامل دستیابی به موفقیت هستند زیرا **موفقیت اصلاً رمزی ندارد.** هیچ رمزی، هیچ جعبه سیاهی، هیچ



جادویی و هیچ جام مقدسی وجود ندارد. فقط کافی است برای موفقیت از الگوبرداری آگاهانه و هوشمندانه استفاده کنید. پس رمزی وجود ندارد. شاه کلیدی هم وجود ندارد بلکه دسته کلید وجود دارد دسته کلید بزرگی که پر است از کلیدهای مختلف. **هنر فرد موفق این است که می داند کدام کلید مناسب کدام قفل است.** انسان موفق اول کلیدهای مختلف را درک می کند و اشراف کافی بر آنها پیدا می کند، سپس برای هر موقعیت یا به قولی برای هر قفل از کلید مناسب آن استفاده می کند. اما برای موفق بودن یک عامل دیگر هم وجود دارد و آن توکل به خداست. با توکل به خدا، عزم راسخ و تلاش و پشتکار فراوان، به همراه الگوبرداری آگاهانه (نه کورکورانه) و با هوش و درایت می توان موفقیت را در چنگال خود اسیر کنید!

تعیین هدف در برنامه ریزی

وقتی از برنامه ریزی حرف می زنیم، اول باید مشخص کنیم که هدف ما از برنامه ریزی

چیست؟ هر کسی برای خودش هدفی در زندگی دارد که این هدف می تواند مبنای برنامه ریزی قرار گیرد. هدف شما از برنامه ریزی چیست؟ رسیدن به موفقیت، زود رسیدن به موفقیت، ایمن رسیدن به موفقیت یا... در هر صورت هر کسی که برنامه ریزی می کند در انتها می خواهد به موفقیت برسد. پس می توان گفت همه به دنبال موفقیت هستند. البته خود موفقیت نیز در بین آدم های مختلف، تعاریف



فرق بین «خوب» و «عالی» اندک تلاش بیشتر است

مختلفی دارد. برخی ازدواج کردن را موفقیت می دانند، برخی خریدن خانه یا یک خودرو را موفقیت می دانند، بعضی ها با راه اندازی شرکت و کسب و کار خود، موفقیت را در دستان خود می بینند، برخی اصلاً به دنبال مادیات نیستند و اینکه یک زندگی نسبتاً راحت و آرام داشته باشند خود را موفق می دانند و برخی نیز هیچگاه از به دست آوردن موفقیت سیر نمی شوند!! و تشنه کسب موفقیت های جدید هستند. به هر حال هر هدف، آرزو، خواسته و... داشته باشیم، برای برنامه ریزی خود باید هدف گذاری کنیم.



موفقیت

اصلی ترین راز موفقیت را بدانید!

در قلب هر پیشرفت و موفقیت دشواری از رسیدن به خط پایان در مسابقه ماراتن تا دستیابی به بالاترین رده شغلی تا رسیدن به تناسب اندام و حفظ آن یک **فرایند مغزی** دخیل است که به آن می گویند؛ **شهامت**. ما در اینجا با بررسی تحقیقات مختلف و درج نظر

متخصصان به شما می گوئیم که چطور توانایی خود را برای موفق شدن افزایش داده و به هر آنچه در زندگی آرزو دارید، دست یابید.

یک داستان واقعی

میشا بردن ۳۰ ساله، وقتی یک دختر دبیرستانی بود، شناگر خیلی سریعی نبود. هماهنگی دست و پایش هم موقع شنا کردن خیلی خوب نبود اما او همیشه دلش می خواست یک شناگر حرفه ای شود. او به دلایلی ۲ سال تحصیل در دانشگاه را کنار گذاشت. در همین مدت از لحاظ فیزیکی نیز تناسب اندام خود را از دست داده بود. در حال تمرکز تحقیقات روی چیزی است که قبلا به آن توجه زیادی نمی شد. **در حال حاضر مشخص شده که توان ذهنی تأثیری بسیار مهم روی موفقیت دارد.** شهامت آن چیزی است که باعث می شود خانمی بعد از به دنیا آوردن ۴ بچه بتواند کمر بند مشکی تکواندو بگیرد یا اینکه آقای ۵۰ ساله با ۴۰ کیلوگرم اضافه وزن بتواند بعد از ۱۵ ماه وزن اضافی را کم کرده و ۲ ماه بعد در مسابقات همگانی دوی ماراتن از خط پایان عبور کند البته این به معنی نیست که افراد باهوش لزوما ورزشکاران بهتر و مستعدتری هستند. این افراد

توانایی بهتری برای حرکت در این زمینه داشته و می‌توانند برای رسیدن به اهداف بلندمدت، انگیزه بیشتری داشته باشند.

باوم می‌گوید: «میشا بردن نمونه زنده این است که **اتفاقات بزرگ زمانی برای شما رخ می‌دهد که رویاهای بزرگ داشته باشید و آن‌ها را دنبال کنید.** آتشی درون می‌شما روشن بود که باعث می‌شد او بهترین عملکرد را داشته باشد. او هر روز با همین شرایط زندگی می‌کرد. به این می‌گویند شهامت. وقتی شرایط ناگواری پیش بیاید توانایی قهرمانی از بین می‌رود ولی شهامت خیر.»

هوش کافی نیست

تا همین اواخر موفقیت برمبنای هوش بالا و استعداد ذاتی سنجیده می‌شد. فرمول آن هم وجود دارد و از قرن ۹۱ میلادی به بعد می‌توان **QI** را سنجید و به آن نمره داد. بر این مبنا اینشتین و موتزارت ۲ نابغه بی‌بدیل هستند اما بوده‌اند افرادی که با همین ضریب هوشی هرگز نتوانستند موفقیت خاصی به‌دست آورند. تحقیقات پردامنه پروفیسور دکتر لوییس ترمن روی کودکان با ضریب هوشی بالاتر از حد عادی و بعد بررسی آن‌ها در سنین بزرگسالی نشان داد، تنها تفاوت بین موفق‌ترین و ناکام‌ترین آن‌ها در دستیابی به موفقیت پشتکار و استقامت در رسیدن به هدف بوده است.

همچنان **تحقیقات علمی نشان می‌دهد هوش به تنهایی برای رسیدن به موفقیت کافی نیست.**

در سال ۲۰۰۲ دکتر آنجلا داکورث، استاد دانشگاه پنسیلوانیا و همکارانش با افراد موفق در زمینه‌های گوناگون مصاحبه کرده و دریافتند همه آنها در یک ویژگی مشترک هستند: **شهامت.** تعریفش می‌شود: «پشتکار پایدار و شور و شوق برای رسیدن به اهداف بلندمدت.» همین شهامت است که باعث می‌شود در یک کمپ تمرینی وقتی همه

روی زمین ولو شده‌اند یک نفر با جدیت کماکان شنا می‌رود. **دکتر داکورث** می‌گوید: «شهامت مستلزم کار جدی و مواجهه با چالش‌های گوناگون و حفظ این روند به‌رغم شکست، بدببیری و نرسیدن به‌موقع به نتیجه است.» در حالی که برخی از مردم وقتی با روزمرگی یا ناامیدی مواجه می‌شوند، تسلیم می‌شوند اما **افراد با شهامت همچنان به حرکت ادامه می‌دهند.** (حرکت و موفقیت).

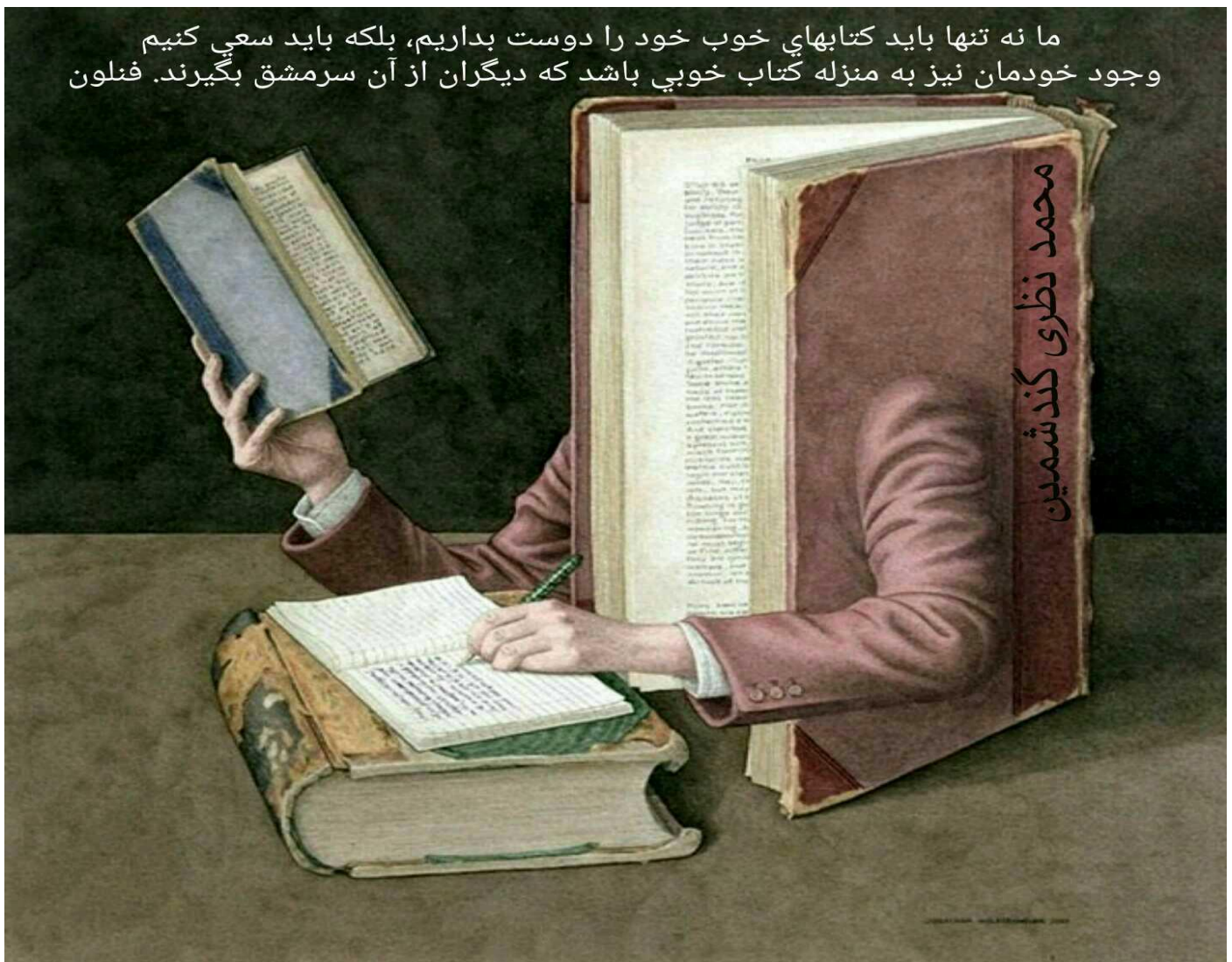
در مقاله‌ای که در سال ۲۰۰۲ در ژورنال شخصیت و روان‌شناسی اجتماعی به چاپ رسید، داکورث یافته‌های خود در زمینه ارزیابی مقدار شهامت و استقامت افراد مختلف را ارائه کرد. او ۹۳۱ دانشجوی دانشگاه پنسیلوانیا را براساس میزان شهامت آنها رده‌بندی کرد و متوجه شد افرادی که در رده بالایی در این فهرست قرار گرفتند در نهایت موفق شدند بورس‌های تحصیلی بهتر و موقعیت شغلی بالاتری به‌دست آورند. در مطالعه دیگری همین نتیجه درباره دانش‌آموزان دبیرستانی به‌دست آمد. نتیجه اینکه شهامت برای دستیابی به موفقیت مولفه‌ای ضروری است.

شهامت اکتسابی

در حالی که تحقیق در زمینه تاثیر شهامت در موفقیت هنوز ابتدای راه است، می‌توان با قاطعیت گفت شهامت در موفقیت ما در تمام جنبه‌های زندگی اثرگذار است. مثلا در تحقیق دیگری دکتر داکورث متوجه شد، **افرادی که ازدواج می‌کنند، نسبت به افرادی که ازدواج نمی‌کنند شهامت بیشتری دارند و احتمال موفقیت آنها در زندگی بیشتر است.** داستان این است که ازدواج برخلاف مثلا شرکت در مسابقه دو ماراتن، جنبه‌های بسیار زیادتری دارد و مقابله با تلخکامی و فراز و نشیب آن اراده و شهامت بالایی را می‌طلبد. برخی از ما شهامت و پایداری را به ارث برده‌ایم اما دیگران باید آن را در خود ایجاد کنند. **دکتر داکورث** می‌گوید: «به‌نظر می‌رسد شهامت در برخی از افراد ذاتی و نهادینه است اما خوشبختانه می‌توان آن را هم ایجاد کرد.» بنابراین اگر شما ذاتا آدم

تنبلی هستید، برای اینکه آدم باشهامت و فعالی باشید هنوز دیر نشده است. **دکتر دین کیت**، استاد روان‌شناسی دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید: «ابتدا باید یک هدف بلندمدت برای خودتان تعریف کنید که می‌دانید برای رسیدن به آن حاضر هستید سخت کار کنید حتی اگر به قیمت جنگیدن برای غلبه بر موانع باشد. هدف‌تان باید خاص باشد. مثلا اینکه **من می‌خواهم امسال یک کتاب بنویسم** نه اینکه هدفم صرفا نوشتن باشد. بعد معلوم کنید که دقیقا چطور می‌خواهید به این هدف برسید. رسیدن به هدف به واسطه تمرین و تلاش به‌دست می‌آید.»

ما نه تنها باید کتابهای خوب خود را دوست بداریم، بلکه باید سعی کنیم وجود خودمان نیز به منزله کتاب خوبی باشد که دیگران از آن سرمشق بگیرند. فنلون





تصویرسازی موفقیت

تصویرسازی موفقیت، راه بسیار رایجی برای تقویت اراده، شور و شوق است. مثلا تصور خودتان درحالی که مدرک فارغ التحصیلی خود را دریافت کرده‌اید یا در دفتر کار خصوصی خودتان نشسته‌اید یا از

خط پایان عبور کرده‌اید، هدف نهایی را برای شما واقعی تر، قابل دسترس تر و زیباتر می‌سازد و کمک می‌کند تا اراده شما برای ادامه دادن و کنارنکشیدن تقویت شود. البته اگر هدف قهرمانی یا موفقیت ورزشی باشد، تحمل فشارهای فیزیکی می‌تواند هر کسی را از ادامه مسیر منصرف کند. باوم پیشنهاد می‌کند دائم با خودتان تکرار کنید، **درد موقتی است اما موفقیت دائمی**. او می‌گوید: «درد فقط یک حس است مثل گرما یا سرما. هرچه بیشتر خود را تحت فشار بگذارید، بیشتر می‌توانید آن را تحمل کنید. همیشه به خودم می‌گویم پاهای من مثل پیستون است و ریه‌هایم مثل دمنده کوره آهنگری؛ این جمله به من امکان تمرکز روی مکانیک حرکت را می‌دهد و حواسم را از درد پرت می‌کند.»



شور زندگی

دکتر دین

کیث

می گوید:

«شما برای

اینکه صبح

زود از خواب

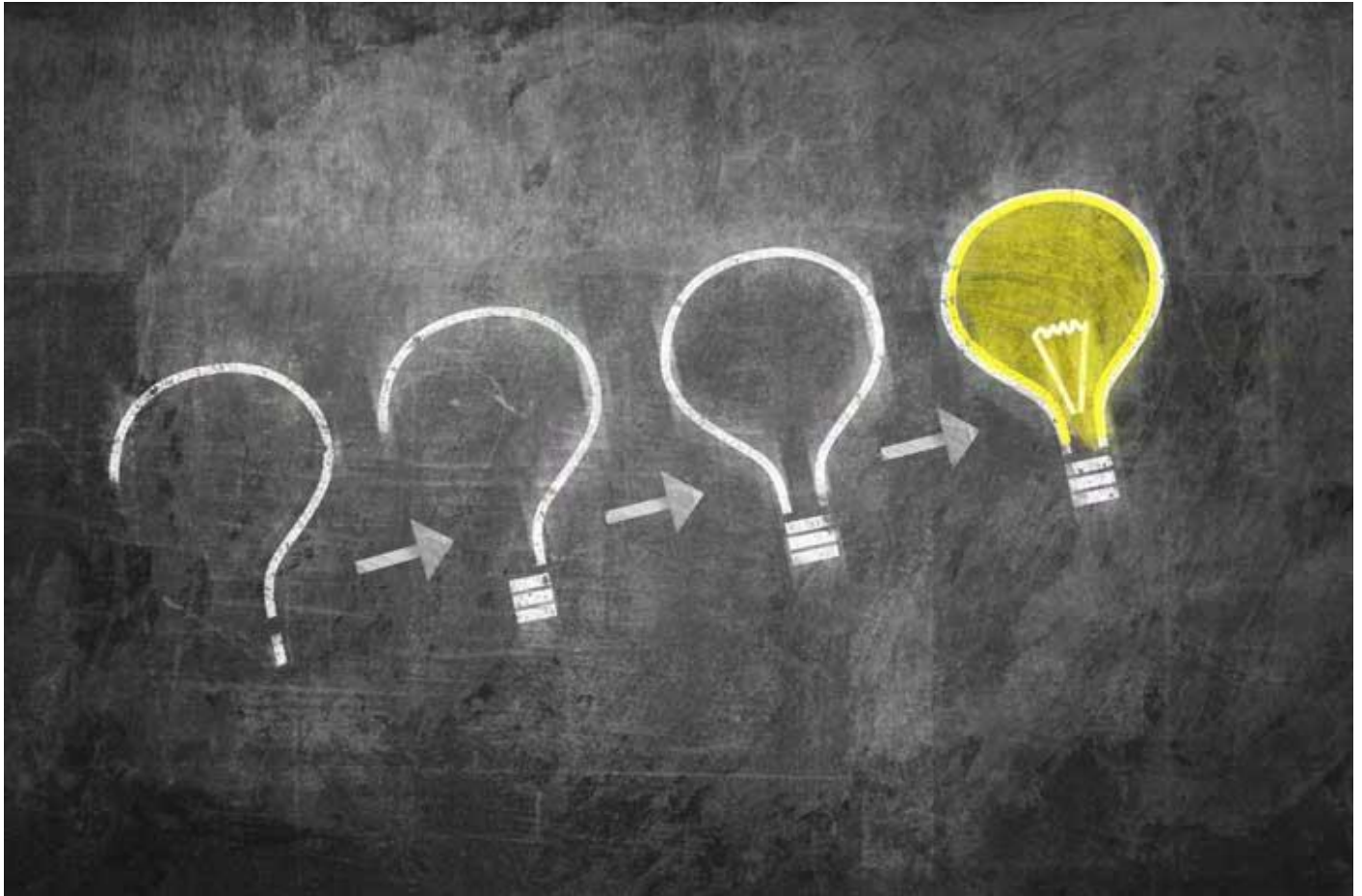
بیدار شده و

سرکار بروید،

نیاز به شور و

شوق دارید که خود عامل مهم برای رسیدن به هدف محسوب می شود. یعنی شما کاری را انجام می دهید که می دانید به رغم سخت بودن شما را به هدف می رساند. به همین دلیل است که برخی از افراد می توانند بعد از زمین خوردن دوباره از جای خود بلند شوند. این میل برای تداوم در حرکت به سوی هدف ضروری است.» اینک شما بخواهید در مسابقات ۳ گانه برنده شوید یا اینک بتوانید در عرض ۶ ماه یک زبان خارجی یاد بگیرید یا هر هدف دیگری، باید واقعا به هدف خود اهمیت دهید تا بتوانید شهامت واقعی را درون خود ایجاد کنید. وقتی در حال دویدن در مسابقه ماراتون هستید و دیگر نمی توانید حتی یک قدم بردارید، چیزی که شما را به پیش می برد دیگر نیروی عضلانی نیست بلکه فقط و فقط اراده و شور رسیدن به خط پایان است که اندام های شما را وادار به حرکت می کند. در واقع تصور رسیدن به هدف نهایی همان حس موفقیت را در شما ایجاد می کند.

کمال گرایی

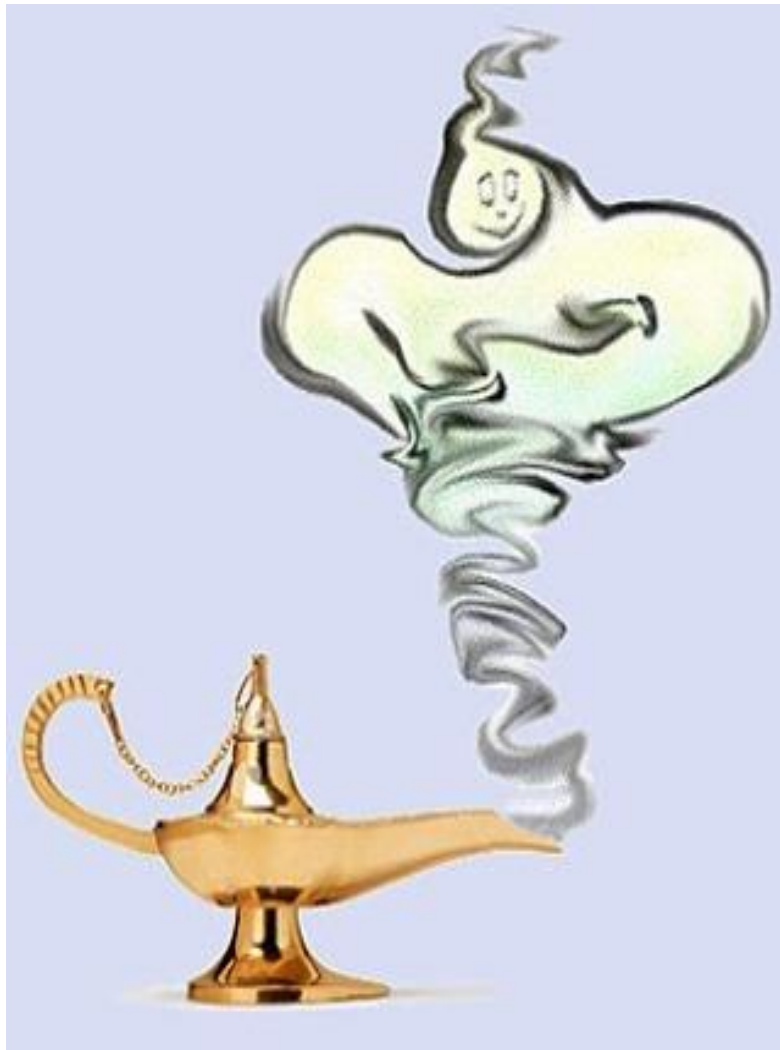


برای اینکه بتوانید از ابتدا محکم حرکت کنید، باید کمال‌گرا باشید. می‌شاید هر روز به خودش می‌گفت این مسابقه را می‌برم. دکتر داکورث می‌گوید: «**شما برای اینکه شهامت داشته باشید، باید کمال‌گرا باشید.** باید باور کنید هر چقدر به شما فشار بیاید، هر چقدر در شرایط دشوار قرار بگیرید و هر چقدر که مجبور باشید در شرایط ناخوشایند فعالیت کنید، می‌توانید برنده شوید.» در واقع دکتر داکورث متوجه شد، افراد کمال‌گرا شهامت بیشتری دارند. او می‌گوید: «**شهامت یعنی؛ رها نکردن هدف و بسیاری از مردم در بسیاری مواقع درست و حسابی به هدف خود نمی‌چسبند چون توضیحاتی بدبینانه‌ای برای اتفاقات منفی دارند.**» به عبارت دیگر یک فرد کمال‌گرا اگر در باشگاه نتواند برنامه تمرینی‌اش را به‌طور کامل اجرا کند می‌گوید: «چون شب خوب

نخواهیدم الان نمی توانم درست ورزش کنم. فردا حتما بهتر خواهد شد.» ولی یک فرد بدبین می گوید: «حالم از این وضعیت بهم می خورد، دیگر نمی توانم ادامه بدهم. دیگر نمی خواهم ریخت باشگاه را ببینم.» **دکتر دین کیث** می گوید: «می توانید خود را طوری تعلیم دهید که اتفاق ها را به صورتی مثبت تر ببینید. این چالشی در باورهای شماست. به جای اینکه فکر کنید همیشه همه چیز خراب می شود، یاد زمانی بیفتید که کارها خوب پیش رفت و فکر کنید شما چه کار کردید که این اتفاق افتاد.» ثبت موفقیت ها به صورت منظم به شما کمک می کند تا مثبت فکر کنید. داکورت می گوید: «وقتی پسرفت می کنید، آن وقت می توانید با رجوع به همین اطلاعات به خودتان یادآوری کنید که توانایی پشت سر گذاشتن این مرحله سخت را دارید.» این کار شما را از زیر سوال بردن هدف تان منع می کند. داکورت می گوید: «اگر من زمانی که مقاله هایم رد می شد می نشستم و فکر می کردم، آیا اصلا من باید استاد دانشگاه بشوم؟ احساسات من هدف مرا زیر سوال می بردند.» البته منظور این نیست که نباید هدف خود را مورد ارزیابی مجدد قرار دهید بلکه بررسی هدف با این مبنا که آیا بهتر است آن را کنار بگذارم؟ نباید در دستور کارتان باشد.

یک راه حل خوب می تواند این باشد: هر ۳ ماه یک بار در یک روز خاص ۱۰ دقیقه بنشینید و مسیری را که در ۳ ماه گذشته طی کرده اید، نقد کنید اما یادتان باشد روزهای دیگر نباید خودتان را مورد سوال قرار دهید.





کجای کار می‌لنگد که آرزویت برآورده
نمی‌شود؟!!!

غول موفقیت را بیدار کنید

نخستین باری که شبکه ۴، مستند راز را با یک دوبله جذاب پخش کرد هر آدم معمولی دلش می‌خواست بدون معطلی فهرست آرزوهایش را بنویسد تا مثل علاءالدین قصه‌های هزار و یک شب یک شب به همه رویاهاش برسد اما در دنیای واقعیت نه چراغی بود و نه غولی و اینطور شد که مستند راز کنار لوازم غیرقابل استفاده دیگر خاک خورد و رویاها هم فراموش شدند اما برای آن‌هایی که هنوز رویاهایشان را دنبال می‌کنند و صفحات موفقیت را برای پیدا کردن جوابی درست ورق می‌زنند، راهی وجود دارد تا شاید غول چراغ جادو آن‌ها را بیدار کند.



جوگیر نشوید

من یک رویا دارم، رویای من انتقال از این وضعیتی که در آن هستم به وضعیتی دیگر است که در آن خودم را بهتر و خوشبخت تر تصور می‌کنم. این رویا بیشتر شبیه یک جا به جایی است درست مثل این که می‌خواهیم از یک مکان مثلا از خانه به محل کار خود برویم. هرچه قدر فاصله محل کار شما تا خانه دورتر باشد باید مسافت بیشتری را طی کنید. **روباهای شما هم برای به ثمر رسیدن نیاز به زمان دارند.** ممکن است شما در یک سمینار موفقیت شرکت کنید و تحت تاثیر سخنران آنقدر هیجان زده شوید که به محض رسیدن به خانه طوماری از آرزوهای تان را فهرست بندی کنید و برای رسیدن به آن خودتان را به آب و آتش بزنید اما فراموش کرده باشید که برای رسیدن به هر چیزی نیاز به زمان، صبر و فاکتور مهم‌تر، مبارزه و تلاش دارید. از خودتان بپرسید من به دنبال چه هستم و اگر جوابی که به این سوال می‌دهید در شما شور و انگیزه کافی ایجاد می‌کند، این رویایی است که باید به دنبالش باشید. هر روز این سوال را از خود بپرسید و هر روز واکنش تان نسبت به این رویا را بسنجید تا متوجه شوید آرزوی شما تنها یک واکنش احساسی به خواندن یک کتاب یا صحبت با یک سخنران بوده یا واقعا آرزویی بوده که طی سال‌ها توسط خود شما نادیده گرفته شده است.

من بدشانس به دنیا آمدم

وارد یک بیمارستان می‌شوید، تابلوی سکوت تقریبا هرکسی را مجبور می‌کند که ساکت باشد. افرادی که در اتاق انتظار نشسته‌اند ظاهرا ساکتند و هر از گاهی یک سرفه یا کوباندن پای بچه‌ای روی صندلی تنها ترین صدایی است که در فضا می‌پیچد اما آیا

داستان در ذهن این افراد نیز به همین صورت است؟ محققان می‌گویند، در ذهن یک فرد معمولی روزانه ۵۰ هزار فکر و ایده رد و بدل می‌شود که متأسفانه بیشتر این فکرها و گفت‌وگوهای ذهنی منفی هستند. این جملات برای شما آشنا نیستند؟ «من اصلاً شانس ندارم، از دست این کار لعنتی خسته شدم، همکارانم فقط دنبال این هستند که کارم را یک جورایی از دست من بگیرند، انگار زندگی هر چه موفقیت بوده به دیگران بخشیده و بدبختی‌هایش را برای من نگه داشته است». این جملات قاتل بدون این که متوجه شوید چنان هیپنوتیزم قوی را روی شما اعمال می‌کند که به مرور زمان تبدیل به همان چیز منفی می‌شوید که همیشه به خودتان گفته‌اید. شاید در شروع به نظرتان کمی غیرطبیعی برسد اما با تکرار جملات مثبت، از شر جملات قاتل خلاص شوید و جایگزینی را برایش به وجود آورید که به مرور زمان تبدیل به واقعیت خواهد شد. با این جمله شروع کنید: «من لیاقت شادی و موفقیت در زندگی را دارم.»

از جان خاطرات بد چه می‌خواهید؟

گذشته همیشه تو را به عقب می‌اندازد، چه آن زمان که با یادآوری خاطره‌ای خوش و بی‌فایده، کار مهمی را به تعویق می‌اندازی و چه آن وقت‌هایی که با فکر کردن به حاشیه‌های تلخ یک حادثه می‌خواهی از زمین و زمان انتقام بگیری و در نهایت این تصور غلط به وجود می‌آید که نمی‌توانی به خواسته‌هایت برسی و رویاها به مرور زمان در ذهن خفه می‌شوند. «گذشته بد را دور بینداز» ساده‌ترین و خلاصه‌ترین جمله روان‌شناسی است که نیازی به توضیح ندارد. یک ورق و کاغذ بردار و در آن موفقیت‌ها و تغییرات خوبی که در تمام این سال‌ها به دست آورده‌ای را فهرست کن البته در نوشتن این کارنامه کاری فقط به دنبال ثبت کارهای خیلی بزرگ نباش، ممکن است در گذشته آدم خیلی عصبانی بوده باشی و حالا توانسته‌ای این ویژگی بد را اصلاح کنی. بعد از

نوشتن تغییرات خوب و موفقیت‌های ریز و درشت در طول سال‌های زندگی، متوجه می‌شوی که به چیزهای زیادی رسیده‌ای و همین حس خوب این اعتماد به نفس را به وجود می‌آورد که از این به بعد هم می‌توانی به هر چیزی که آرزو کرده‌ای برسی.

به بیراهه نزدیک شده‌ای

من یک راننده خوب هستم اما اگر وارد یک شهر ناآشنا شوم و از من بخواهند بدون نقشه و تابلوی راهنمایی و رانندگی، مسیری خاص را طی کنم و مثلاً بسته‌ای را به کسی برسانم هرگز به مقصد نمی‌رسم اما چرا؛ ممکن است به مقصد برسم ولی در این شرایط با خودم می‌گویم من حتماً آدم خوش شانسی بوده‌ام. **رسیدن به مقصد بدون داشتن یک نقشه نه تنها در رانندگی بلکه در هر کار دیگری تقریباً وقت تلف کردن است.** شب و روز کار می‌کنید، تمام هفته را اضافه کاری می‌کنید اما شب وقتی خسته و کوفته به منزل می‌رسید با خود می‌گویید، با همه این تلاش‌ها باز هم به آن چیزی که می‌خواهم نرسیده‌ام. شما امتحان کنید، از همین حالا از همه افرادی که در کنارتان هستند این سوال را بپرسید: هدف شما از زندگی چیست؟ و آن وقت متوجه می‌شوید که بیشتر افراد با شنیدن این سوال به فکر فرو می‌روند در حالی که هدف باید از پیش تعیین شده باشد. یادتان باشد به هر چیزی که در زندگی روی آن بیشتر از بقیه تمرکز می‌کنید، خواهید رسید. اگر رویایی در سر دارید و به آن نرسیده‌اید حتماً به اندازه کافی روی آن تمرکز نکرده‌اید اما تنها بیان کردن و به زبان آوردن آرزوها راه منطقی برآورده شدن آن‌ها نیست. **برای رویاها یک نقشه راه تهیه کنید.** مثلاً هدف من رسیدن به وزن ایده‌آل است. برای این کار برای خودم زمان خاصی را در نظر می‌گیرم و آن روز را در تقویم علامت‌گذاری می‌کنم. بعد از آن کارهایی که به رسیدن به این وزن ایده‌آل منتهی می‌شود را فهرست بندی می‌کنم و در نهایت تصمیم خود را با افرادی که در من انگیزه

و اشتیاق ایجاد می کنند در میان می گذارم. چون اگر در بین راه خستگی یا بی انگیزگی به سراغم آمد با فکر این که دیگران من را به خاطر نیمه رها کردن تصمیم سرزنش خواهند کرد، خود را موظف به انجام دادن تعهداتم خواهم دانست.

وقتی خسته می شوید

کودکی تان را به یاد آورید، آن زمان آرزوها به کوچک و بزرگ تقسیم نمی شد. اگر می خواستید به ماه بروید یا تبدیل به یک فوتبالیست حرفه ای بشوید تنها آرزو نبود بلکه یک خواسته معمولی بود که باید به آن می رسیدید اما وقتی بزرگ تر شدید یاد گرفتید که رویاها یا کوچکنند یا بزرگ و دنیای محدودیت ها روی شیرین خواستن را برای شما از بین برد. اما برای رسیدن به آرزوها باید جسارت دوباره کودک شدن و دوباره خواستن را پیدا کنید. در این راه یک اصل را فراموش نکنید. تمام تغییرات بزرگ و کوچکی که در این جهان اتفاق افتاده به خاطر رویای افرادی بوده که می خواستند در دنیا تغییرات بزرگ و خوبی ایجاد کنند. **ادیسون، اینشتین، نیوتن** و میلیون ها دانشمند دیگر رویای داشتن دنیایی بهتر را داشتند. اگر رویای شما با هدف بهتر کردن دنیای اطراف تان باشد زودتر به نتیجه خواهید رسید. از همین حالا با خود فکر کنید رسیدن به این رویایی که در سر دارید چه خدمتی را به اطرافیان شما خواهد کرد و بعد از آن با برداشتن قدم های کوچک اما پیوسته مسیر را طی کنید. در بین راه خود را ارزیابی کنید و بعد از رسیدن به تغییرات کوچک اولیه به خودتان جایزه دهید تا قدرتان این تغییر خوب باشید. البته یک موضوع دیگر را باید به خاطر بسپارید و آن این که هرکاری که فکر می کنید را انجام دهید تا در آینده حسرت نخورید. هیچ کس دلش نمی خواهد با یادآوری روزهای گذشته به این حسرت دچار شود که کاش در گذشته تلاش بیشتری را برای رسیدن به رویاهایش می کرد.



برای موفقیت باید برنامه ریزی کنید

آیا همه افراد به یک برنامه ریزی پنج ساله نیاز دارند؟ با توجه به پژوهش‌ها، پاسخ این سؤال مثبت است.

اما رمز داشتن یک زندگی شاد در این نیست که گوشه محل کارتان بنشینید و

دائم برنامه ریزی کنید آنچه که مهم است داشتن یک هدف برای زندگی است زندگی با روشی معنی دار کامل.

به این داستان از یک نویسنده موفق (ارین زامت) توجه کنید: اینک بگویم من یک طراح هستم، دروغ نگفتم. در تمام لحظات زندگی‌ام من برنامه ریزی دارم، از برنامه ریزی برای ۵ دقیقه بعد گرفته تا ۵ سال آینده. هر حرکتی در زندگی من، در اصل قدمی برای رسیدن به هدفم، یعنی موفقیت، سلامت، تناسب اندام، شهرت، تأهل و زندگی در یک خانه راحت است.

در سن ۲۳ سالگی بودم که پزشکان تشخیص دادند به سرطان مبتلا شده‌ام. این در حالی بود که من برای پنج سال آینده‌ام برنامه ریزی کرده بودم و حالا اصلاً نمی‌دانستم که آیا پنج سال بعد زنده هستم یا خیر!! آینده من نامشخص بود و نمی‌دانستم چه باید بکنم، آیا باید سرنوشت‌م را به باد می‌سپردم تا هر کجا می‌خواهد برود. بلافاصله درمان را آغاز کردم و خوشبختانه تا حدودی نتیجه‌بخش بود و لوسمی رو به بهبودی می‌رفت. سرطان عاملی شد برای اینکه بتوانم برنامه‌هایم را ارزیابی کنم. با وجود اینکه به سینما علاقه‌مند بودم، ولی آن را فراموش کردم. باید سریع تصمیم می‌گرفتم. یا باید

تخمک‌های رحم من فریز می‌شد که در این صورت دیگر نمی‌توانسم باردار شوم و یا باید به سرعت ازدواج می‌کردم تا بتوانم از این تخمک‌ها استفاده کنم.

کاملاً واضح بود که باید اهداف خودم را فراموش کنم و به دنبال آنچه که واقعاً مرا خوشحال می‌کند، بروم. هیچ‌کس نمی‌داند که چقدر احساسات و ارزش‌های زندگی و حتی شغل من، با توجه به برنامه‌ریزی برای آینده‌ام تغییر کرد. وقتی به قلبم مراجعه کردم، متوجه شدم بسیاری از چیزهایی که برای من ارزش به حساب می‌آمدند و مهم بودند. حالا به نظرم کاملاً بی‌اهمیتند. بنابراین **با شجاعت تصمیم گرفتم و روش خود را تغییر دادم و شروع به نوشتن کردم و یک نویسنده شدم.** به این ترتیب هم می‌توانستم در خانه کار کنم و هم در کنار اعضای خانواده‌ام باشم. خوشبختانه نیازی نیست که شما هم مثل من چنین تجربه دردناکی داشته باشید تا بتوانید **در خودتان یک انقلاب ایجاد کنید** بلکه با انجام تمرینات زیر به سادگی می‌توانید دریابید که قلب‌تان با سرعت بیشتری بتپد.

برنامه‌ریزی

اگر شک دارید و احساس می‌کنید برای داشتن یک زندگی شاد حتماً نباید برنامه‌ریزی داشته باشید بهتر است آن را امتحان کنید. مطالعات پانزده ساله بیش از ۳۵۰۰ دانشمند از دانشگاه ملبورن نشان می‌دهد شادترین مردم، افرادی هستند که اهداف روشنی دارند. این اهداف هم کوتاه‌مدت و هم بلندمدت و البته در تمام زمینه‌ها از جمله دوستی، عشق و کمک به دیگران و ... هستند.

دکتر **کارولین آدامز میلر**، نویسنده کتاب «**ایجاد بهترین زندگی‌ها**» می‌گوید: اگر نمی‌توانید با تدبیر برای خود برنامه‌ریزی کنید، بهتر است به زندگی پیش‌فرضانه خود

نیز پایان دهید و اجازه دهید که هر آنچه که در انتظار شماست، اتفاق بیفتد. دکتر **سونجا لایبومیرسکی** نویسنده کتاب «**چگونه به خوشبختی دست یابیم**» بر این باور است که برای داشتن یک زندگی شاد باید همواره به سمت اهداف معنی‌دار خود گام بردارید و برای رسیدن به آن تلاش می‌کنید. در واقع او تاکید می‌کند که برای دستیابی به اهداف باید تلاش کرد و خوشبختی و داشتن زندگی شاد در گرو دستیابی به اهداف نیست، بلکه در لذت تلاش برای رسیدن به خواسته‌هاست. این واقعیت که انسان‌ها هیچ‌وقت برای مدت زیادی از ماندن در یک موقعیت راضی نمی‌شوند، موجب تکامل انسان می‌شود. در واقع رویا یک چالش جدید است که انسان‌ها را شاد می‌کند. شاید به همین دلیل است که من همیشه به دنبال یافتن چیز جدیدی هستم زمانی یادگیری زبان خود یک قدم کوچک برای رسیدن به خواسته‌ای بزرگ‌تر بوده است. حال دریافتم که باید از آن برای اهداف بزرگ‌تری همچون یافتن کار، کسب درآمد، دوستی‌های بیشتر و حتی همسر بهتری بودن استفاده کنم.

علامت‌گذاری کنید، تنظیم کنید و بنویسید! ممکن است به نظر سخت برسد، ولی برنامه‌ریزی از آنچه شما تصور می‌کنید آسان‌تر است. مطالعات نشان می‌دهند که **یادداشت کردن رویاها** می‌تواند چند ماهی شما را خوشحال و سالم‌تر نگه دارد. **نوشتن خواسته‌ها** به‌طور معنی‌داری موجب شادی افراد می‌شود و آنها را به‌طور ناخودآگاه در مسیر دستیابی به آن هدف قرار می‌دهد.

مطالعات نشان می‌دهند هنگامی که هدف‌مان را ضبط و آنها را یادداشت می‌کنیم، به‌طور خودکار محیط اطراف ما، افراد و شرایطی را در مسیر ما قرار می‌دهد تا در دستیابی به آن هدف به ما کمک کنند. بنابراین **سریع دست به کار شوید و یک قلم بردارید**. ولی به خاطر بسپارید که تمامی اهداف به‌طور یکسان خلق نمی‌شوند. برای اینکه موفق شوید، باید اهداف شما چالش برانگیز و خاص باشند.

بهترین اهداف، خواسته‌هایی هستند که شما را به کار و تلاش وادارند. مثلاً با خود بگویید من تصمیم دارم امسال مبلغی به انجمن خیریه کمک کنم و این خواسته واقعاً چالش برانگیز و البته خاص است.

آماده‌اید تا رویاهای خود را دنبال کنید؟

مراحل زیر را پیگیری کنید تا بتوانید به خواسته‌های خود برسید.

۱- به گذشته خود نگاه کنید و از آن درس بگیرید: ما به پنج دستاورد گذشته خود فکر کنید و آنها را به یاد آورید. یاد احساسات خوب و پیروزی‌ها، اعتماد به نفس شما را بیشتر می‌کند و به احتمال زیاد یک زندگی رضایت‌بخش و قانع‌تری فراهم می‌سازد. مثلاً به خود بگویید من همیشه قهرمانی در بازی والیبال و فوتبال را در مدرسه به یاد می‌آورم و این احساس آنقدر قشنگ بود که مرا به جمع کردن اعانه برای کمک به دیگران و مجدداً رسیدن به حس موفقیت تشویق می‌کند.

۲- افکار بکر ناگهانی هستند. یک کرنومتر را به مدت ۱۰ دقیقه تنظیم کنید و در این زمان هر آنچه را که از زندگی خود می‌خواهید، یادداشت نمایید. بدون اینکه به جملات قبلی خود نگاه کنید، با بلندپروازی تمامی جملات و خواسته‌های تان را بنویسید، مثلاً بگویید وقتی برای اولین بار این فهرست را نوشتم، در آن «**نوشتن یک کتاب جدید**»، «**ضبط و تحقیق سابقه خانوادگی**» و «**تدریس در مقاطع دانشگاهی**» وجود داشت. واقعاً کل صفحه پر نشده بود، اگر در پر کردن صفحه و نوشتن خواسته‌های تان با مشکل مواجه شدید از خودتان این سه سوال را بپرسید تا بتوانید بر افکار خود متمرکز کنید:

- آیا کار ناتمامی در زندگی تان وجود دارد که دوست داشته باشید آن را کامل کنید؟
- آیا کلاسی وجود دارد که دل تان بخواهد در آن شرکت کنید و یا مهارتی که دوست داشته باشید قبل از مرگ تان آن را بیاموزید؟

- آیا روش و یا خواسته‌ای وجود دارد که دوست داشته باشید آن را به دیگران واگذار کنید؟

زمان تان که تمام شد، از نوشتن دست بکشید و روی برنامه‌ریزی برای دستیابی به آنها تمرکز کنید.

۳- از خودتان سوال کنید که اگر پنج سال دیگر همین وضعیتی را که اکنون دارید داشته باشید، برای به دست نیارندن چه چیزهایی افسوس می‌خورید؟ پاسخ این پرسش به شما کمک می‌کند که اهداف خود را طبقه‌بندی کنید مهم‌ترین و معنی‌دارترین آنها را بیابید. حال سؤال اینجاست که چرا پنج سال؟ زیرا پنج سال آنقدر کافی هست که بتوانید به اهداف اصلی خود در زندگی دست یابید و آنقدر هم طولانی نیست که نتوان آن را در ذهن تصور کرد.

اهداف مهم و غیر مهم خود را طبقه‌بندی کنید، برخی از خواسته‌های شما با یک گام کوچک برآورده می‌شوند، مثلاً اگر آرزوی آشپز شدن دارید و یکی از کارهایی که دل تان می‌خواهد به آن برسید، برپایی مهمانی‌های بزرگ و پختن انواع غذاهاست، شاید با ثبت نام در یک کلاس چند ساعته آشپزی به بخشی از خواسته خود برسید و این گام کوچک اولین گام به سمت دستیابی به خواسته تان خواهد بود. اهداف اصلی خود را تشریح و آنها را بررسی کنید اگر وقت بیشتری را با خانواده خود سپری و یا به مکان‌های جدید مسافرت کنید و یا کاری خلاقانه انجام دهید. چه تأثیری بر دستیابی شما به هدف تان خواهد داشت و آیا این هدف، خواسته خودتان است و یا چیزی است که دیگران از شما توقع دارند؟ پس از رسیدن به هدف تان به چه چیزی دست خواهید

یافت؟ این خواسته چقدر زندگی تان را تغییر می دهد؟ این سؤالات را در مورد هر یک از آرزوهای تان پاسخ دهید. زمانی که شما با منطق و دلیل چیزی را بخواهید و برای خواسته خود دلیلی داشته باشید. برای دستیابی و تلاش در راه دسترسی به هدف تان انگیزه بیشتری خواهید داشت.

پس از ترسیم استراتژی هدف در ذهن تان و بر روی کاغذ، وقت آن است که آن را در زندگی روزمره خود پیاده کنید. خواسته های خود را اولویت بندی و حتی برای رسیدن به برخی از آنها از برخی دیگر چشم پوشی کنید. روی یک ورق کاغذ آنچه را که باید به صورت کوتاه مدت برای رسیدن به هدف تان انجام دهید، یادداشت و یک برنامه کوتاه مدت روزانه، هفتگی و ماهیانه تنظیم نمایید. به عنوان مثال وقتی آرزوی من جمع آوری مقدار زیادی پول برای کمک به بیماران بوده این خواسته خود را به گام های کوچک تر طبقه بندی کردم که عبارت بودند از:

تشکیل کمیته ای برای جمع آوری کمک های مالی
تهیه یک فهرستی از اهدا کننده ها
ایجاد یک وبسایت
دادن اطلاعات از نحوه کار

با تنظیم یک سری اهداف کوتاه مدت، می توانید به تدریج پیشرفت خود را ببینید و کمتر ناامید شوید.

بر اساس پژوهش ها بهتر است اهداف خود را با دید مثبت نگاه کنید، زیرا افرادی که به لحاظ روانشناسی از جملات منفی استفاده می کنند، اضطراب بیشتری دارند و کمتر احساس شادی می کنند. مثلاً به جای اینکه بگویید. باید «شیرینی خوردنم را کمتر کنم

تا کمتر چاق بشوم» بهتر است رویکرد هدف خود را تغییر دهید و بگویید: من یک برنامه‌ریزی تغذیه‌ای صحیح خواهم داشت تا زندگی سالم‌تر و فعال‌تری داشته باشم.

با تغییر رویکرد و نگاه مثبت به خواسته خود، اشتیاق بیشتری خواهید داشت و هیچ‌گاه

احساس ترس نخواهید کرد. آرزوهایتان را با دوستان‌تان در میان بگذارید که این عمل

به لحاظ روانشناسی شما را در رسیدن به موفقیت مصمم‌تر می‌کند. برای اینکه در مسیر

درست گام بردارید با دوستان خود در مورد اهداف‌تان بحث و خلاصه‌ای از روند کار و

پیشرفت در خواست‌تان تهیه کنید. اگر به رغم تلاش فراوان هنوز موفق نشدید و هر

چقدر تلاش کردید نتیجه مثبتی نگرفتید، شاید بهتر باشد مسیر خود را تغییر دهید.

مطالعات نشان می‌دهد شادترین افراد کسانی هستند که اهداف‌شان را با واقعیات انطباق

می‌دهند و متعهد به انجام اهداف جدید هستند. حقیقت این است که حتی اگر یک

دنده‌ترین آدم روی زمین هم باشید و به خواسته‌تان اصرار داشته باشید، گاه شرایط به

گونه‌ای تغییر می‌کند که باید کمی خودتان را با آن وفق دهید. مطالعات نشان می‌دهد

که تلاش برای رسیدن به

یک هدف دست نیافته

می‌تواند سیستم ایمنی

بدن را تضعیف کند.

انعطاف‌پذیر بودن در

فرازونشیب‌های زندگی

می‌تواند شما را به جاهایی

برساند که حتی تصورش را

هم نمی‌کنید.





جدیدترین نقشه موفقیت

۷ ویژگی افراد هوشمند

تا به حال توجه کرده‌اید که چطور بعضی از آدم‌ها در صدر هستند و ما به آنها چهره‌های موفق می‌گوییم؟ جدای از هر

علتی که باعث رشد آنها شده، مسأله‌ای در همه آنها مشترک است: هوشمندی! آنها نسبت به آنچه در اطرافشان می‌گذرد، دید بازتری دارند و همه چیز را دقیق‌تر مطالعه می‌کنند. بنابراین بهتر تصمیم می‌گیرند، عاقلانه‌تر قدم برمی‌دارند و در نتیجه موفق‌تر عمل می‌کنند. اگر می‌خواهید شما هم مانند آنها بشوید، این ۷ قانون را که شامل رفتارهای قابل توجه و خاص این افراد می‌شوند، با دقت مطالعه کنید:

۱- دوشاخه علاقه آنها وصل است!

بیشتر مردم موفق و پیروز، ویژگی مشترکی دارند. آنها عاشق آنچه انجام می‌دهند، هستند. شما در هر مرحله کاری و در هر موقعیتی که هستید، باید عاشق کارتان باشید تا در آن پیشرفت کنید. اگر به آنچه انجام می‌دهید دلبستگی نداشته باشید، نمی‌توانید در آن به مدارج بالا برسید. این علاقه باعث می‌شود که شدیدتر و باانگیزه‌تر کار کنید. یادتان باشد عشق به فعالیت مورد نظر اگر همراه با سخت‌کوشی، مسئولیت‌پذیری و

استمرار باشد به نتیجه مطلوب می‌رسد. همه آنها را هم باید با برنامه‌ریزی مشخصی انجام داد. باید عشق رسیدن به اهداف را در خود افزایش دهید و به آن وفادار باشید .

۲- به تصمیم‌های خود عمل می‌کنند!

مثال ساده، درباره آدم‌هایی است که می‌خواهند لاغر شوند؛ اما نمی‌شوند. چون آنها برعکس افراد موفق فقط تصمیم می‌گیرند. تصمیم‌گیری مرحله مهمی برای شروع یک کار است؛ اما همه آن نیست. این تصمیم باید عملی شود. شما باید اول شکل تصمیم‌گیری درست، منطقی و بجا را یاد بگیرید و بعد هم به آنچه در نظر دارید، عمل کنید و برایش قدم بردارید. فرصت‌های بزرگ در زندگی به سرعت می‌آیند و می‌روند. اگر شما نتوانید به موقع تصمیم بگیرید و به موقع اقدام کنید، شانس این را که فرصت‌ها را از آن خود کنید از دست می‌دهید. برای همین آدم‌های موفق به قله می‌رسند و آدم‌های ناموفق به حسرت .

۳- همیشه تمرکز می‌کنند!

آدم‌های موفق حواس‌شان را روی آنچه می‌خواهند متمرکز می‌کنند. آنها در هر لحظه روی یک مسأله متمرکز هستند و افکارشان پراکنده نیست. در آن واحد نمی‌خواهند هم تنیسور و هم فوتبالیست موفق شوند. در آن واحد ۲ فعالیت مالی را سامان‌دهی نمی‌کنند. در هر لحظه به یک کار می‌پردازند و پس از به ثمر رساندن آن و رسیدن به وضعیت مطلوب، وارد فاز بعدی می‌شوند. این افراد از این شاخه به آن شاخه نمی‌پرند و اطراف خود را با کلی فکر و ایده نصفه‌نیمه پر نمی‌کنند. این به معنی ترس آنها نیست، بلکه نشان می‌دهد که از انرژی‌شان درست و بجا استفاده می‌کنند.

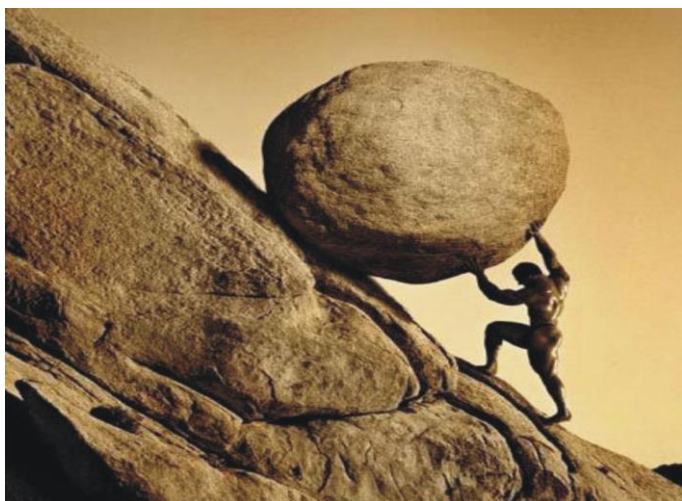
۴- با بزرگان رفت و آمد می کنند!

آدم‌های اطراف ما هر کدام به شکلی و به نسبتی بر ما و شکل‌گیری شخصیت و رفتار و افکارمان تأثیر دارند. در ضمن باید توجه داشته باشید که شما یک‌تنه نمی‌توانید هر کاری را انجام دهید و باید کمک بگیرید. اما افرادی که به شما کمک می‌کنند، باید خیرخواه و مثبت‌اندیش باشند. در هر زمینه‌ای، بهترین‌ها را برای گرفتن کمک انتخاب کنید. آدم‌های موفق روابطی مؤثر هم دارند. آنها از این روابط به شکلی مثبت در روند پیشرفت خود استفاده می‌کنند. اگر اطراف شما پر از آدم‌های موفق باشد، شما هم انگیزه لازم را پیدا می‌کنید و قطعاً در زندگی گام‌های بهتری برمی‌دارید.

۵- به خود و رویاهایشان ایمان دارند!

هیچ چیزی به اندازه مثبت‌اندیشی نمی‌تواند ما را نجات دهد. **خودباوری اصل اساسی در طی کردن پله‌های موفقیت است.** آدم‌های موفق قادرند تا آنچه را که در کمال شکوه قرار است برایشان رخ دهد، بیش از وقوع مجسم کنند. اگر صد درصد هم به تحقیق یک هدف مطمئن نباشند، اما احتمال آن را می‌دهند. این یعنی شما به خواسته‌هایتان باور

دارید و به آنچه می‌خواهید، احترام می‌گذارید. باید پتانسیل‌های خود را بشناسید و هوش و استعدادتان را به نمایش بگذارید. باید به این باور برسید که سخت‌کوشی و تداوم در یک مسیر حتماً به نتیجه می‌رسد و بالاخره روزی پاداش تلاش خود را خواهید گرفت.



۶- دنبال بهترین‌ها هستند!

اهدافم خیلی بزرگ بود، اما عملی شد.

زیرا ایمان و توانایی ام بزرگ تر از آنها بود!



باید روحیه‌تان را به سمتی ببرید که تشنه خواسته‌های بیشتر باشید. اهداف خود را گسترش دهید و از هر چیز بهترین‌ها را طلب کنید. این یعنی شما تنها به «خوب» اکتفا نمی‌کنید. حریص بودن ربطی به این ماجرا ندارد. شما باید خواسته‌های معقولی داشته باشید. مثلاً به جایگاه بهتر شغلی فکر کنید؛ اما حسرت جایگاه دیگران را

نخورید و برای رسیدن به هدف، دیگران را زیر پا له نکنید. این ماجرا به هوشمندی انتخاب شما برمی‌گردد. باید یاد بگیرید که ایده‌آل‌ها را بشناسید و دنبال آنها باشید؛ نه این که به موفقیت‌های کوچک بسنده کنید و دست از تلاش بیشتر بکشید.

۷- مراقب خودشان هستند!

بله؛ باید حتماً باتری‌های خود را از هر نظر شارژ کنید. افراد موفق می‌دانند که ایجاد تعادل، اصلی مهم و قابل توجه است؛ برای همین هر چیزی را سر جای خودش انجام می‌دهند. آنها نگران سلامتی و شادابی خود هم هستند و تنها به کار فکر نمی‌کنند. شما موفقیت را برای خود می‌خواهید، نه خود را برای موفقیت. این آرامش و تعادل نیاز به مراقبت همه‌جانبه در امور احساسی، سلامتی و بهداشتی دارد. خودتان را در نظر بگیرید و سعی کنید به هر جنبه از زندگی‌تان کمک کنید تا در نیمه راه خسته و مأیوس نشوید. به سلامتی‌تان توجه کنید و از فرسوده کردن خود و احساسات‌تان خودداری کنید.



نقشه راه موفقیت:

مرکز کنترل شما کجاست؟

مرکز کنترل از اصطلاحات متداول در روانشناسی رفتاری است. بعضی از ما دارای **مرکز کنترل درونی** و برخی دیگر دارای **مرکز کنترل بیرونی** هستیم. اما جدای از سوالها و پرسشنامه ها و بحثهای تئوریک، اجازه بدهید در قالب یک مثال، این مفهوم را بررسی کنیم.

اگر صبح دیر به دانشگاه یا محل کار برسید و شما را، به خاطر تأخیر بازخواست کنند، کدامیک از جملات زیر پاسخ شما خواهد بود:

- تصادف شده بود و معطل شدم.
- ترافیک خیلی شدیدی بود و معطل شدم.
- ساخت بزرگراه جدیدی نزدیک منزل ما، ترافیک را کامل مختل کرده است.
- باید زودتر از خواب بیدار می شدم. اشتباه کردم.

اگر از کسانی هستید که جمله آخر را بیان می کنید، در مسیر رشد و موفقیت یک گام جلوتر از دیگران هستید.

قبل از اینکه باقیمانده این نوشته را بخوانید یک برگ کاغذ بردارید. خودکاری هم پیدا کنید. حالا کاغذ را با یک خط به دو نیمه تقسیم کنید. در یک نیمه بزرگترین موفقیت زندگی خود را بنویسید. در نیمه دیگر بزرگترین شکست زندگی خود را بنویسید.

حالا در هر نیمه، دلایل آن موفقیت یا شکست را بنویسید و فهرست کنید. سعی کنید کمتر از شش دلیل بنویسید.

انسان ها برای رویدادهای زندگی خود انواع دلیل ها را مطرح می کنند. دانشجویی که در امتحان پایان ترم نمره مناسبی کسب نکرده، می تواند دلایل مختلفی را برای این اتفاق مطرح کند. از جمله اینکه: سوالات سخت طراحی شده بود، به اندازه کافی برای درس خواندن وقت نداشتیم، استاد با من مشکل داشت، مشکلات داخل خانه روحیه من را از بین برده بود، ساعت امتحان نامناسب بود و ...

ریشه برخی از دلایل به خود ما بازمی گردد. به عنوان مثال اینکه من کم درس خوانده بودم و یا اینکه مرجع مناسبی را برای مطالعه انتخاب نکرده بودم.

ریشه برخی دیگر از دلایل به محیط باز می گردد. به عنوان مثال اینکه استاد از من خوشش نمی آید، یا اینکه سوالات سخت طراحی شده بود و ...

در روانشناسی شناختی، مفهومی تحت عنوان مرکز کنترل وجود دارد که به این مسئله اشاره می کند. اکثر انسان ها **مرکز کنترل بیرونی** دارند. به معنای اینکه ریشه اکثر مشکلات، اشتباهات و شکست های خود را در **شرایط محیطی** جستجو می کنند.

در مقابل انسان هایی هستند که **مرکز کنترل درونی** دارند. آنها معتقدند اگر با شکستی مواجه شده اند احتمالاً این شکست ها ریشه هایی در **خود** آنها داشته است.

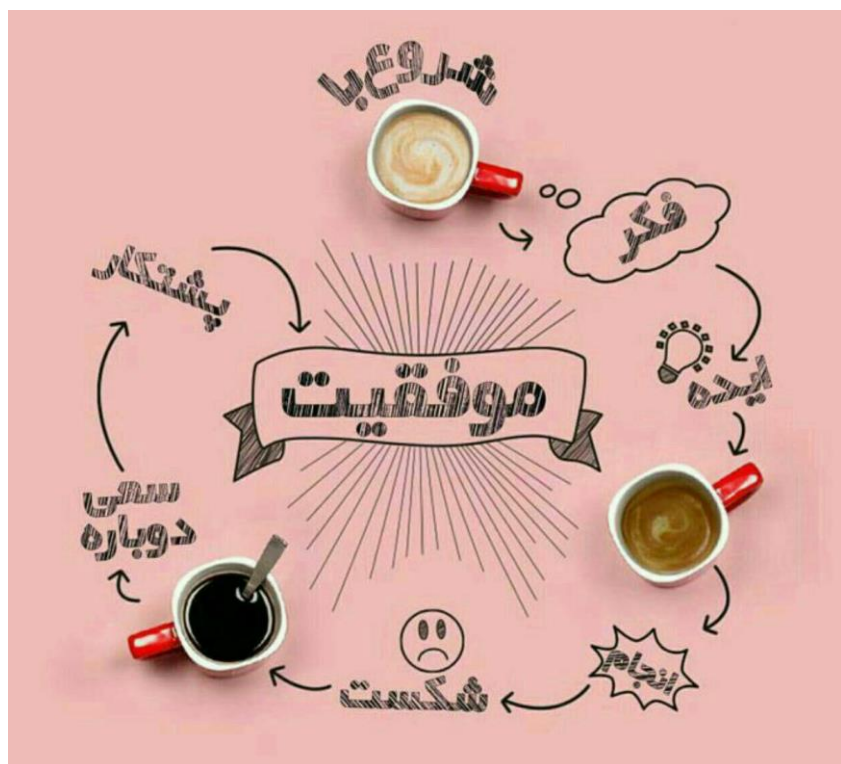
درصد کمی از انسانها مرکز کنترل درونی دارند و همین دسته کم، قسمت قابل توجهی از جامعه انسانی موفق را تشکیل میدهند.

سال گذشته، یکی از مدیران موفق صنعت خودروی ژاپن در ایران سخنرانی داشت. در آخرین لحظات لپ تاپ او بدون دلیل مشخصی مشکل پیدا کرد و نرم افزار پخش اسلاید از کار افتاد. او با خوشحالی از کیفش لپ تاپ دومی را که به عنوان پشتیبان آورده بود در آورد و روی میز قرار داد. لپ تاپ دوم هم مشکلی داشت و به ویدئو پروژکتور وصل نشد. من به آرامی روی صحنه رفتم و پرسیدم: می توانم بپرسم مشکل کجاست؟ منتظر بودم که بگوید مشکل، امکانات سالن شماسست و اینکه کامپیوتری برای من آماده نکرده اید و ... اما او گفت: خیلی از خودم ناراحتم. باید پیش بینی میکردم که برای یک سخنرانی مهم، آوردن تنها یک لپ تاپ پشتیبان کافی نیست!

چنین فردی مشخصاً مرکز کنترل درونی دارد. جالب اینجاست که انسان هایی که مرکز کنترل بیرونی دارند و همه ریشه های شکست ها را در عوامل محیطی جستجو می کنند، وقتی به موفقیتی دست پیدا میکنند، انبوهی از دلیل و مدرک و استدلال دارند تا ثابت کنند این رشد و موفقیت ناشی از توانمندی های خودشان بوده. در حالی که انسانهای دارای مرکز کنترل درونی، ضمن توجه به توانمندی ها و تصمیمهای درست، از نقش فرصتهای بیرونی غافل نمی شوند.

حالا یک بار دیگر به سراغ هر دو فهرستی بروید که در ابتدای بحث آماده کردید. شما چگونه انسانی هستید؟ مرکز کنترل شما درونی است یا بیرونی؟

بیا بید با خودمان قرار بگذاریم که از صبح فردا، اگر دیر رسیدیم، شجاعانه در برابر مدیر خود بایستیم و بگوییم: «**دیر از خواب بیدار شدم. باید زودتر راه بیفتم.**» مطمئن باشید که این شیوه، مسیر موفقیت را برای ما هموارتر میکند...



نقشه راه موفقیت – قسمت اول

همه ما هر روزه داستان انسانهای موفق را شنیده ایم و می شنویم. داستان کسانی که از فقر و سختی شروع کرده اند و امروز صاحب کسب و کاری بزرگ و پردرآمد هستند. کسانی که روزی کارگری

ساده بوده اند و امروز صدها کارگر در مجموعه های تحت مدیریت آنها فعالیت می کنند. روزنامه ها، مجله ها، رادیو و تلویزیون همواره با استفاده از این داستانها، تلاش کرده اند الگویی خوب برای ما ارائه کنند. الگویی که انگیزه تلاش و پیشرفت را در ذهن ما زنده کند و پرورش دهد.

آیا شنیدن این داستانها کافی است؟ آیا به راستی با دانستن نام و سابقه مجموعه ای از افراد موفق، میتوان مسیر موفقیت را به سادگی پیمود؟ واقعیت این است که شنیدن این داستانها مفید است اما کافی نیست. شنیدن نتایج تلاش انسانهای موفق، دقیقاً شبیه دیدن تصویر آخرین صحنه یک فیلم است. در بهترین حالت، نام سایر دست اندرکاران نیز به صورت تیتراژ پایانی از روی تصویر عبور می کند اما آیا هیچیک از اینها جایگزین دیدن فیلم کامل می شود؟ با دیدن تصویرهایی از زندگی دیگران، نمی توان مدل موفقیت آنها را شناخت و تقلید کرد.

اگر بخواهیم مسیر موفقیت را طی کنیم به چه ابزارهایی نیاز خواهیم داشت؟ مجموعه نوشته های این صفحه دقیقاً پاسخ به همین سوال است. برای موفقیت مجموعه ای از ابزارها مورد نیاز ماست. برخی از مهمترین آنها را در اینجا بررسی می کنیم.

همه انسانهای موفق، دارای «مدل ذهنی موفقیت» هستند. مهم نیست در چه صنعتی مشغول به کارند. مهم نیست کارمند هستند یا کارآفرین. مهم نیست زن هستند یا مرد. مدل ذهنی آنها یکسان است.

مدل ذهنی مجموعه افکار، ایده ها، باورها، ارزشها و قوانینی است که انسانها بر اساس آن دنیای اطراف را تفسیر می کنند و با به کارگیری آنها تصمیم می گیرند. رویدادهایی که برای بسیاری از ما اتفاق می افتند مشابه هستند. اما همه ما آنها را به یک شکل تفسیر نمی کنیم. هر یک از ما دارای یک مدل ذهنی مختص خود هستیم. همین مدل ذهنی است که موفقیت یا شکست ما را در مسیر زندگی رقم می زند. در روزهای آینده، با کند و کاو در زندگی انسانهای موفق و نیز با مراجعه به حوزه های مختلف علم مدیریت و روانشناسی و کسب و کار، مدلهای ذهنی مناسب برای رشد و موفقیت را استخراج می کنیم و با تمرینهای کاربردی می کوشیم آنها را در ذهن خود تثبیت کنیم.

علاوه بر داشتن مدل ذهنی قدرتمند، استفاده از مجموعه ابزارهای کاربردی نظیر مهارتهای ارتباطی و مذاکره، مهارت تصمیم گیری، مهارت برنامه ریزی و هدف گذاری، مهارت تفویض اختیار، مهارت ارائه مطلب و معرفی خودمان در جمع، مهارت تشکیل سرمایه انسانی و ... می تواند **کمکی برای حرکت سریعتر در جاده موفقیت** باشد.

در صورت به کارگیری مدل ذهنی مناسب و ابزارهای قدرتمند می توان موفق شد. اما الزاماً نمی توان موفق ماند. انسانهای بسیار زیادی را می بینیم که در قسمتی از مسیر زندگی خود به صورت مقطعی، موفقیت را تجربه کرده اند اما نتوانسته اند آن را برای خود حفظ کنند. **حفظ موفقیت** قوانین دیگری را می طلبد. قوانینی که اگر رعایت نشوند

دیر یا زود از **بهشت موفقیت** بیرون رانده خواهیم شد و باید دوباره با تلاش و کوششی مضاعف مسیر بازگشت را طی کنیم. شاید برخی از کسانی که این نوشته را می خوانند، چنین سرنوشتی را تجربه کرده باشند.

میکل آنژ زمانی گفته بود: مسیر شکست هموار و سرایشی است. اگر در آن بیفتید و مقاومت نکنید، به سادگی تا آخر مسیر خواهید رفت. اما مسیر موفقیت ناهموار و رو به بالا است. برداشتن هر گام بیشتر از گام پیش به دقت و تلاش و استمرار نیاز دارد.

از این به بعد در این صفحه قرار است در مورد **مسیر موفقیت** صحبت کنیم. گام به گام، سنگفرش های این جاده ناهموار را بشناسیم و مطمئن، پا در راه قرار دهیم و به پیش رویم. این نوشته ها برای مخاطبانی با سن مشخص تهیه نشده است. بلکه برای کسانی است که به تازگی قدم در این جاده گذاشته اند یا تصمیم دارند در این جاده قدم

بگذارند. شما با خواندن سطر به سطر این نوشته، نخستین قدم را برداشته اید. بیایید با هم در مسیر رشد و موفقیت هم قدم باشید...

چیزهای خوب به سراغ
کسانی می روند که
صبر میکنند.
اما چیزهای بهتر به سراغ
کسانی می روند که برایش
تلاش میکنند.



نقشه راه موفقیت - قسمت دوم: قوانین موفقیت

نخستین قانونی که هر انسان موفقی بر روی آن تأکید دارد این است که موفق بودن و ثروتمند بودن هم معنی نیستند. انسان موفق را با نشانه های دیگری می توان شناخت. اگر به ریشه کلمه ها توجه داشته

باشیم متوجه می شویم که «موفق» و «موافق» از یک ریشه اند. انسان موفق کسی است که «موافق» و «در راستای» اصول و ارزشهای خود زندگی می کند. این انسان ممکن است داراییهای زیادی داشته باشد یا هیچ چیز نداشته باشد. موفق بودن یک ویژگی رفتاری و شخصیتی است. اما ثروتمند بودن یک رویداد در زندگی هر انسان است. انسان ثروتمند ممکن است در هر لحظه ثروت خود را از دست بدهد اما انسان موفق اگر شکست هم بخورد، همچنان موفق است.

اگر معیار ما برای رشد و موفقیت ثروت بود، **حافظ** در زمانی که شعر می نوشت، **ادیسون** در زمانی که برای هزارمین بار در اختراع لامپ شکست می خورد، **ولتر** در زمانی که به خاطر نمایشنامه های انتقادیش مجبور بود شبانه در لباس گدایی از شهر خود به شهر دیگر بگریزد، شکست خورده محسوب می شدند.

اگر پای صحبت مدیران موفق بنشینیم می بینیم که آنها به جای آنکه در پی ثروت باشند، در تلاش برای بهبود مهارت ها و توانایی های خود بوده اند. بدیهی است که اگر تمام توان و انرژی خود را صرف بهبود قابلیت های خود کنیم، رشد و ثروت نیز به همراه آنها خواهد آمد.

بنیانگذاران گوگل می گویند که از زمان دانشجویی، به دنبال روش و الگوریتم هایی برای جستجوی سریع و دقیق در میان انبوهی از اطلاعات بوده اند. آنها در آن زمان به ثروت آفرینی و پولدار شدن فکر نمی کردند و فقط می کوشیدند بهترین روش جستجو را کشف کنند. شاید بتوان گفت: «**موفقیت حاصل ثروت نیست. بلکه ثروت، محصول جانبی موفقیت است.**»

قانون دیگری نیز وجود دارد که از هر انسان موفق خواهد شنید: برای موفقیت، راه میان بر وجود ندارد. مهم نیست در چه مقطعی از تاریخ و در چه بخشی از جغرافیای جهان حضور داشته باشید. همیشه افرادی را میبینید که بدون آنکه شایستگی داشته باشند، به ثروتهای قابل توجه دست یافته اند. هستند کسانی که با دیدن این انسانها میگویند: نظام دنیا عادلانه نیست و شانس بیش از هر چیز دیگری در سرنوشت دخیل است و تلاش کردن بیهوده و بی ثمر است. اما با آنچه گفته شد باید به خاطر داشته باشیم که این افراد شاید «ثروتمند» باشند اما الزاماً «موفق» نیستند. هر نوع تغییر کوچک سیاسی یا اقتصادی میتواند آنها را از بالاترین قله ها پایین بکشد. در حالی که برای قایق انسانهای موفق، در هر شرایطی باد موافق خواهد وزید.

قانون مهم دیگر این است که چیزی به نام **شانس وجود ندارد.** انسان خوش شانس و بدشانس نداریم. انسان موفق و ناموفق داریم. انسان موفق کسی است که در مسیر موفقیت گام بر میدارد. شاید امروز هنوز با معیار بسیاری از اطرافیان تا موفقیت فاصله بسیار زیادی دارد، اما همچنان در رفتار و تفکر او می توان موفقیت را دید: دانشجویی

که تا نیمه های شب، سر در کتاب فرو برده و در انبوه واژه ها و عبارات، راه رشد و پیشرفت خود و کشورش را می جوید. هنرمندی که با زحمت، هزینة قلم و رنگ و کرباس را تأمین می کند و زمانی که همه در خوابند، می کوشد به اعجاز ترکیب رنگها، تصویری زیباتر از دنیا را به اهل دنیا ارائه کند. عکاسی که شاید نتوانسته حرفه ای ترین دوربین را تهیه کند اما با دوربین ارزان قیمت خود، در گوشه یک پارک، در جستجوی سوژه ای مناسب عکاسی می گردد، همگی در مسیر موفقیت هستند. شاید به همین دلیل **توماس جفرسون** زمانی گفته بود: **« من به شدت به شانس معتقدم و فکر می کنم هر چه بیشتر تلاش کنم شانس بیشتری دارم! »**

قضاوت دیگران، معیار موفقیت نیست. باید یک واقعیت را بپذیریم و آن این است که انسانهایی که در اطراف ما حضور دارند، آخرین کسانی هستند که موفقیت ما را تأیید می کنند. عموم انسان ها، آموخته اند که « راه حل های متوسط و عمومی » را برای زندگی انتخاب کنند و همین راه حل ها را به دیگران نیز تجویز کنند. از نظر بسیاری از اطرافیان ما، تنها راه موفقیت، رفتن به دانشگاه است و در دانشگاه نیز فقط سه رشته تحصیلی برای موفقیت وجود دارد: پزشکی، مهندسی و حقوق! و در این رشته ها هم فقط یک سطح تحصیلی مفید است و آن هم **دکتراست!**

اما زمانی که در میان مدیران جامعه و انسانهای موفق جستجو می کنیم، بسیاری از آنها را می بینیم که یا فرصت تحصیلات رسمی دانشگاهی را نداشته اند یا اگر داشته اند در رشته های کاملاً متفاوتی بوده است. **رابرت فراست** زمانی در یکی از شعرهایش اشاره کرده بود که **اگر در جنگلی گرفتار شوم و دو راه پیش روی من باشد، از راهی می روم که کمتر پاخورده و پیموده شده باشد.** شاید در جنگل این کار بهترین راه حل نباشد! اما مدل ذهنی انسان های موفق در مسیر زندگی، این روش انتخاب را تأیید می کند.

برای انسان موفق، شکست وجود ندارد! همگی جمله **ادیسون** را شنیده ایم. زمانی که هزارمین تلاش او در اختراع لامپ ناکام ماند گفت: «**من شکست نخورده ام! من هزار راه مختلف کشف کرده ام که به اختراع لامپ منتهی نمی شود!**». همچنین شنیده ایم زمانی که آزمایشگاه بزرگ او با تمام تجهیزات و نتایج مطالعات و تحقیقات آتش گرفت، ادیسون در کناری ایستاده بود و خونسرد به شعله ها نگاه می کرد. وقتی فرزندش شتابزده از سمتی به سمت دیگری می دوید گفت: «پسرم! نگاه کن! شاید در تمام عمر خود فرصت نکنی آزمایشگاهی به این حد مجهز را در حال سوختن ببینی!». انسانهای موفق، فقط به حرکت رو به جلو فکر می کنند. مهم نیست شرایط محیطی با آنها مساعد باشد یا نه. مهم نیست همه اتفاقات خوشایند باشند یا نه. آنها با پشتکار، مسیر پیشرفته را ادامه میدهند...



نقشه راه موفقیت – قسمت سوم: شیوه تصمیم گیری انسانهای موفق



یکی از ابزارهای قدرتمندی که باید همیشه در مسیر موفقیت همراه ما باشد، **ابزار تصمیم گیری** است. زندگی هر یک از ما حاصل جمع تصمیم های ماست. همیشه میتوانیم کسانی را بباییم که شرایط اولیه زندگی آنها شبیه ما بوده است. اما امروز بسیار موفق تر یا نا موفق تر از ما هستند. اگر بیشتر دقت کنیم تفاوت تنها در چند مورد تصمیم است. چند مورد تصمیم که آنها را به سمت زندگی مطلوب یا نامطلوب هدایت کرده است. همه ما هر روز تصمیم های زیادی می گیریم. بعضی وقت ها، بسیار ناآگاهانه تصمیم می گیریم. شاید بتوان **تصمیم گیری را به نفس کشیدن تشبیه کرد**. ما پیوسته در حال

تنفس هستیم اما در اغلب اوقات این کار را ناآگاهانه انجام می دهیم و اساساً متوجه نیستیم که در حال نفس کشیدن هستیم. تصمیم گیری نیز برای بسیاری از ما همین حکم را دارد. روزانه ده ها تصمیم می گیریم بدون اینکه به آنها توجه کرده باشیم. سوال مهم اینجاست که تفاوت تصمیم گیری انسانهای موفق با سایر انسانها در چیست؟ نخستین تفاوت مهم این است که انسانهای موفق از «**حق انتخاب**» خود استفاده می کنند. بسیاری از ما اساساً این حق را برای خود به رسمیت نمی شناسیم. زمانی که رشته دانشگاهی خود را صرفاً به خاطر سلیقه اطرافیان انتخاب می کنیم، زمانی که دوست و شریک زندگی خود را به توصیه اطرافیان انتخاب کرده یا ترک می کنیم، در واقع «حق انتخاب» خود را به رسمیت نشناخته ایم و از آن استفاده نکرده ایم. شاید مهمترین تفاوت انسان های موفق با دیگران در این است که انسانهای موفق، در زندگی خود مسیری را طی می کنند که خود انتخاب کرده اند، اما سایر انسانها، مسیری را طی می کنند که دیگران برای آنها انتخاب کرده اند. زمانی که **بیل گیتس** (موسس مایکروسافت) یا **استیو جابز** (موسس اپل) تحصیلات دانشگاهی را رها می کردند تا وارد دنیای کسب و کار شوند، از «حق انتخاب» خود استفاده کردند. در جایی که اکثر انسانها، بر اساس «تشخیص جامعه» مسیر خود را ادامه می دادند و جرأت تصمیم گیری های کلان نداشتند. استفاده از «حق انتخاب» کار ساده ای نیست. این کار هراس های زیادی دارد.

ممکن است انتخابی اشتباه انجام دهیم. ممکن است پا در مسیر نادرستی بگذاریم. ممکن است برای چندمین بار شکست بخوریم. به همین دلیل، برخی انسانها از حق انتخاب گریزان هستند. **ژان پل سارتر** می گفت: «انسانها برای آزادی جان میدهند اما وقتی آزادی را به دست آوردند از آن فرار میکنند» اگر تصمیمی را که باید امروز بگیرید، به هفته بعد موکول می کنید، اگر تغییری را که باید امروز شروع کنید به شنبه آینده، یا ماه آینده یا آغاز سال بعد موکول می کنید، یا اگر در تصمیم های مهم، به سراغ فال گیری و سایر ابزارهای مشابه می روید، اگر ترجیح می دهید دیگری به جای

شما تصمیم بگیرید، اگر به نزد مشاور می روید اما به جای مشاوره گرفتن، منتظر هستید که او برای شما و زندگیتان تصمیم بگیرد، **شما در گروه افرادی هستید که از «آزادی» و «حق انتخاب» خود هراس دارید.** نگران نباشید. برای کسانی که از «حق انتخاب» هراس دارند راه حل ساده ای وجود دارد. همین الان یک برگه کاغذ بردارید. فهرست زیر را روی کاغذ بازنویسی کنید: ثروت، علم آموزی، موقعیت اجتماعی، آرامش، قدرت، رابطه عاطفی، تجربه شرایط جدید، اصول و چارچوبهای اخلاقی، خانواده، صداقت، حمایت از دیگران، استقلال، دوستی ها و... تلاش کنید به موارد فوق، حداقل ۲۰ مورد دیگر هم اضافه کنید. اصولی که فکر می کنید برای شما یا اطرافیان شما مهم هستند. حالا، آنها را دو به دو با یکدیگر مقایسه کنید و این فهرست را به ترتیب اهمیتی که برای شما دارند بازنویسی کنید. تفاوت مهم تصمیم گیری در انسان های موفق و ناموفق این است همیشه در ذهن خود چنین فهرستی را دارند و به همین دلیل به سرعت و با اطمینان انتخاب های مهم زندگی خود را انجام می دهند. کسی که در فهرست خود **علم آموزی** را بالاتر از روابط عاطفی و خانواده و دوستی ها قرار داده است، به سادگی متوجه می شود که «ادامه تحصیل در خارج از کشور» می تواند یک گزینه خوب برای پیشرفت در مسیر علمی و شغلی باشد. اما برای کسی که اولین گزینه اش «دوستی ها» است، ممکن است مهاجرت چند ساله به سرزمینی دیگر برای زندگی یا ادامه تحصیل الزاماً بهترین گزینه نباشد و برای او ناراحتی و اندوه و افسردگی به همراه داشته باشد. فهرست بالا را با دقت بررسی کنید، اگر هنوز در مورد اولویت برخی از آنها مطمئن نیستید، برخی تصمیم هایی را که قبلاً گرفته اید و از آنها راضی هستید مرور کنید تا اولویت های شما بهتر مشخص شود. لیست اولویتها و ارزشهای خود را همیشه در کیف خود همراه داشته باشید و طی روزهای آینده، دائماً مرور کنید. در ادامه با استفاده از همین فهرست خواهیم آموخت که چگونه در خودمان برای رشد و پیشرفت و موفقیت، انگیزه بیشتری ایجاد کنیم.

نقشه راه موفقیت – قسمت چهارم: فرار از تصمیم گیری



برنامه ریزی یعنی هدفمند و حساب شده فعالیت کردن

میخواهم برای ادامه تحصیل به خارج از کشور بروم، البته هنوز هیچ کاری نکرده ام. میخواهم از شهر خودم بیرون بروم و در شهر بزرگتری مشغول به کار شوم، اما همت نمی کنم. می خواهم از شغل فعلی ام استعفا بدهم و کار جدیدی را شروع کنم که خلاقیت بیشتری در آن باشد، اما هنوز جرأت این کار را ندارم.

همه ما در مقاطعی از زندگی، با چنین تصمیم هایی مواجه شده ایم. «**فرار از تصمیم گیری**» یکی از بیماری های رایج در انسان هاست. روانشناسان گاهی آن را «**فوبیای تصمیم گیری**» مینامند.

چرا از تصمیم گیری میترسیم؟ دانشمندان علوم رفتاری وجود «**تناقض**» را دلیل اصلی می دانند. اگر کسی می خواهد برای ادامه تحصیل به خارج از کشور برود، اما به دلیل نامشخصی مراحل این کار را آغاز نمی کند، احتمالاً به این دلیل است که در تناقض میان «توجه به خانواده» و «تلاش برای پیشرفت» گرفتار شده است.

اگر کسی می خواهد به شهر دیگری مهاجرت کند، احتمالاً در میان تناقض «زندگی در شهری با امکانات بیشتر» و «ماندن در محیط امن و دوست داشتنی شهر کوچکتر» گرفتار شده است.

اگر کسی علاقمند به یافتن شغلی با خلاقیت بالاتر است اما هیچ گامی در این مسیر بر نمی دارد، احتمالاً در تناقض میان «شغل خلاق تر» و «ریسک گریزی و حفظ وضعیت موجود» گرفتار شده است.

قبلاً گفتم که همواره فهرستی از ارزشهایی که برای شما مهم است را با خود همراه داشته باشید. هر زمان در تصمیم گیری تردید داشتید یا احساس کردید جرأت تصمیم گیری ندارید، برگه ای کاغذ بردارید و آن را به دو قسمت تقسیم کنید. در نیمی از کاغذ جنبه های مثبت آن تصمیم و در نیم دیگر جنبه های منفی آن تصمیم را بنویسید. حالا فهرست ارزش های خود را پیش رو قرار دهید و تک تک نکات مثبت و منفی را که نوشته اید ارزیابی کنید. احتمالاً تصمیم گیری در این حالت کمی آسان تر می شود.

به یاد داشته باشید که هر وقت یکی از ارزش های مهم خود را قربانی برخی ارزش های سطح پایین تر می کنید، راه را برای بی انگیزه شدن، برای افسرده و غمگین شدن و برای شکست هموار می کنید. **انسانهای موفق، عادت کرده اند که با تصمیمهای بزرگ مواجه شوند.** جنبه های مثبت و منفی را بسنجند و بر اساس اینکه کدام راه حل مطلوبیت بیشتری دارد، دست به عمل بزنند. این درحالی است که انسان های ناموفق،

همواره برای «**حفظ وضع موجود**» تلاش می کنند و با اینکار شانه از زیر بار مسئولیت خالی می کنند.

از تناقض ها فرار نکنید. عموم تصمیم گیری ها ما را با تناقض مواجه می کنند. همچنین عموم تصمیم گیری ها با ریسک همراه هستند. همیشه بعد از تصمیم گیری ها اطلاعات جدیدی به دستمان می رسد که ممکن است ما را از حرکتی که کرده ایم پشیمان کند. اما اینها مهم نیستند. مهم این است که به شکلی تصمیم بگیریم که بعدها بگوییم: «اگر یک بار دیگر در آن موقعیت قرار بگیرم، با همان اطلاعاتی که در آن زمان داشتم، حتماً دوباره همان تصمیم را میگیرم».

انسانهای شکست خورده و ناموفق، عموماً در لحظات مهمی که باید تصمیمهای جدی میگرفته اند، از «تصمیم گیری» فرار کرده اند. البته کمتر کسی را می بینید که مستقیماً بگوید: «**من از تصمیم گرفتن میترسم!**». انسانها روی ترس خود برچسب های دیگری میزنند:

«من تمام تلاشم را به کار می گیرم که وضع حداقل از اوضاع فعلی بدتر نشود». «نمی خواهم تصمیم ناپخته بگیرم. در حال جمع آوری اطلاعات هستم» و ...

در حالی که از یک انسان موفق می شنویم: «وضع از این بدتر که نمیشود، پس بگذار حداقل گامی رو به جلو برداریم». یا اینکه «با اطلاعات امروز و اعتقادات امروز، این تصمیم را میگیرم، اگر روزی اطلاعات یا اعتقاداتم تغییر کرد مسیر را تغییر میدهم».

یک برگ کاغذ بردارید و چند مورد از تصمیمهایی را که به هر دلیل از آنها می ترسید و نگران شان هستید، روی آن بنویسید. در هر مورد تناقض های هر تصمیم را نیز بنویسید و کنار آن، بنویسید که هر راه حلی، به کدام ارزش ها کمک می کند یا آسیب میزند.

از بازیهای دوران کودکی، احتمالاً «ماز» یا «لابیرنت» را به خاطر دارید. مسیرهای پیچیده و در همی که باید با رسم خط، مثلاً موشی را به سمت پنیر هدایت می کردیم. در برخی از پارک ها، لابیونت های بزرگی وجود دارد که انسانها می توانند وارد آنها شوند و مسیر خروج را جستجو کنند. بزرگترین لابیونت جهان، چیزی است که آن را «زندگی» نامیده اند. هر لحظه که به یک دو راهی می رسیم، با یک «تصمیم» مواجهیم. یکی از راه ها به خروج منتهی می شود و راه های دیگر ممکن است کمی مسیرمان را دور کند. یا مجبور شویم بخشی از راه را بازگردیم. به یاد داشته باشیم که «تناقض»ها، بخشی از زیبایی زندگی هستند. اگر در مسیر زندگی دو راهی ها نبودند، این بازی زیبا، به تلاشی طولانی و خسته کننده و دویدن بی پایان تکراری در مسیرهای طولانی و پیچ در پیچ زندگی تبدیل می شد. لابراتوارها می گویند: حتی یک موش هم، از چنین لابیونتی استقبال نمی کند!



نقشه راه موفقیت – قسمت پنجم

نگرش نسبت به پول



آدام اسمیت می‌گفت: « **پول تنها زبانی است که تمام ملل جهان آن را به خوبی درک می‌کنند** ». این زبان به قدری ساده و قابل فهم است که سال گذشته در یک تحقیق جالب دانشگاهی، توضیح داده شد که حتی به میمون‌ها هم با صرف مدت زمان کمی می‌توان مفهوم پول را آموزش داد. به شکلی که با سایر میمون‌های اطراف خود، موز و نارگیل و سایر مایحتاج خود را معامله کنند! پس چرا در مورد پول و نگرش به پول در میان ما انسان‌ها به این حد اختلاف دیدگاه وجود دارد؟ چرا برخی از ما تلاش برای کسب پول را کاری غیراخلاقی و نامطلوب می‌دانیم و برخی دیگر، در مسیر کسب پول و ثروت لحظه‌ای توقف نمی‌کنیم؟

نگرش انسانهای موفق به پول تا حد زیادی با نگرش انسانهای معمولی متفاوت است. شاید نخستین تفاوت مهم در « **وسواس پولی** » باشد. وقتی ذهن شما به وسواس پولی گرفتار می‌شود که در هر لحظه تفکر تان بر روی پول و جریان پول متمرکز باشد.

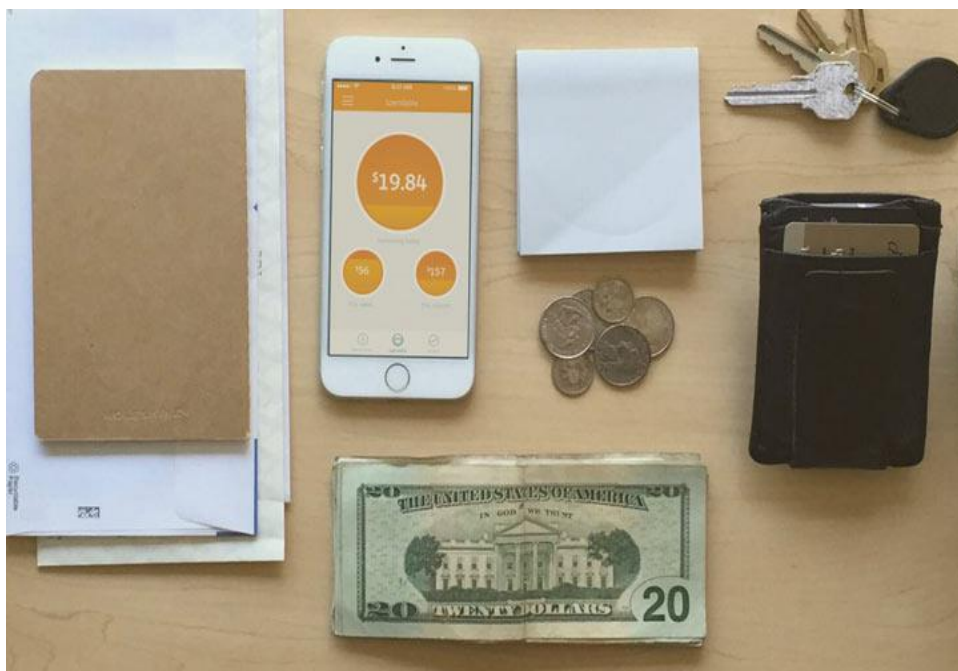
در هر ارتباط و دوستی، به درآمدها و هزینه های آن توجه کنید. روزی چند بار پول های داخل کیف خود را بشمارید و برای انجام هر کاری به منافع مالی مستقیم آن نگاه کنید. برخی از دانشجویانی که تازه از دانشگاه فارغ التحصیل می شوند، به دلیل همین نگرش، آینده خود را نابود می کنند. آنها برای انتخاب شغل، فقط به «درآمد ساعتی» نگاه میکنند. این در حالی است که بسیاری از شغل هایی که درآمد اولیه خوبی دارند، روند رشد درآمد و حقوق در آنها بسیار پایین است. شاید اگر همان دانشجوی در شرکت و سازمان دیگری مشغول به کار شود که علاقه زیادی به زمینه تخصصی آن دارد، در مدت زمان کمی بتواند رشد بسیار بیشتری را تجربه کند.

دومین تفاوت مهم، در نگرش به «**سطح زندگی**» است. برخی از انسانها، تمام پول و دارایی خود را خرج می کنند و لذت می برند و می گویند که چه کسی از فردا خبر دارد؟! برخی دیگر هم تمام پول و ثروت خود را برای روز مبادا ذخیره می کنند و امروز خود را با صرفه جویی و به سختی می گذرانند. امروزه، تعریف متفاوتی از ثروت وجود دارد: ثروت انسانها را بر اساس واحد «روز» می سنجند. به این معنی که: «اگر همین امروز دیگر درآمدی نداشته باشید و بخواهید با همین پول و دارایی که در دست دارید زندگی را ادامه دهید، تا چند روز می توانید سطح زندگی خود را حفظ کنید؟». بر اساس این تعریف شاید یک انسان بسیار معمولی در گوشه یک شهر، از برخی ثروتمندان همان شهر ثروتمندتر باشد! برای تصمیم گیری در مورد هزینه کردن، همیشه با خود فکر کنید که علاقمندید «چند روز» ثروت داشته باشید! شاید برای دانش آموز و دانشجویی که از خانواده خود کمک هزینه زندگی می گیرد، بیست تا سی روز ثروتمند بودن کافی باشد. شاید پدر خانواده ترجیح بدهد سیصد روز ثروت داشته باشد. شاید یک جوان در نخستین ماه های اشتغال نود روز ثروت را منطقی بداند. همین الان در این مورد تصمیم بگیرید و از این به بعد، زمانی که قصد هزینه کردن پول و افزایش سطح زندگی خود را دارید ببینید که هنوز «**سطح ثروت**» شما به اندازه قبل باقی می ماند؟

سومین تفاوت مهم هم این است که: «**انسانهای موفق با پول قمار نمی کنند**». هرگاه تلاش کردید در طول مدت کمی، از مقدار کمی پول، حجم قابل توجهی سود به دست بیاورید وارد بازی قمار شده اید. در هر جامعه و اقتصادی حدود سودی که می توان از پول به دست آورد کاملاً مشخص است. کمترین و کم ریسک ترین سود را بانک ها به شما می دهند و سود بیشتر را می توان با پذیرش ریسک بیشتر در بازار سهام و طلا و مسکن و ... به دست آورد. سرمایه گذاری در شبکه های هرمی، سرمایه گذاری در حبابهای بازار بورس و طلا، مشارکت در پروژه هایی که طرف مقابل ادعای سودهای کلان و بازگشت خیلی سریع سرمایه را دارد، همگی می تواند شما را به یک بازنده اقتصادی تبدیل کند.

و کلام آخر اینکه اگر به یاد داشته باشید، در قسمت چهارم نقشه راه موفقیت، از فهرست ارزش ها صحبت کردیم. یک بار دیگر به آن فهرست نگاه کنید. اگر پول و ثروت جزو نخستین ارزشهای شماست، شاید لازم باشد یک بار دیگر در فهرست خود تجدید نظر کنید. **هیچکس پول را برای پول داشتن نمی خواهد**. افزایش قدرت، افزایش اعتبار، گسترش حلقه های دوستی، کسب آرامش و ده ها مورد دیگر، می تواند خواسته واقعی

شما از پول باشد. حالا پول را به آرامی از فهرست خود حذف کنید و به جای آن بنویسید که از پول چه می خواهید. مطمئن باشید، در این حالت، پول با سرعت بیشتری به سمت شما خواهد آمد!



نقشه راه موفقیت: استعاره هایی برای زندگی



می گویند یادگیری، یعنی ارتباط مطالب جدید با دانسته های قبلی. همه ما به همین شیوه یاد می گیریم. وقتی میخواهند به ما ارزش زمان را بیاموزند می گویند که: «**زمان مثل پول است**». شاید زمان مستقیماً و به سرعت به پول تبدیل نشود. اما این تشبیه به ما می آموزد که در مورد زمان و خرج کردن آن با احتیاط بیشتری برخورد کنیم. همچنین به ما یادآوری میکند که «زمان» را نیز مانند «پول» می توانیم سرمایه گذاری کنیم و اگر درست سرمایه گذاری کنیم می توانیم سود خوبی نیز به دست آوریم.

همچنین این تشبیه به ما یادآوری می کند که زمان را نیز مانند پول می توان به « بهترین شکل» یا « بدترین شکل» هزینه کرد.

یادگیری در عمیق ترین شکل خود، از طریق تشبیه و استعاره در ذهن ما انسانها شکل می گیرد. یکی از شیوه های تقلید از انسان های موفق، توجه به استعاره های ذهنی آنها در مورد زندگی و موفقیت است.

وارن بافت، بزرگترین سرمایه دار جهان، زمانی گفته بود: « زندگی مانند یک سوال چند گزینه ای است. از زمان امتحان به خاطر دارم که گاهی، بهتر است به جای نگاه کردن به گزینه ها و گیج شدن، وقت بیشتری را صرف فکر کردن به سوالها کنم». **گزینه های دیگر را هم فعال کنیم** (

همین استعاره ساده وارن بافت، به ما یادآوری می کند که گاه آنقدر در میان تصمیم های روزمره گم می شویم که سوال اصلی زندگی را فراموش می کنیم. شاید هم شنیده باشید اینشتین زندگی را به دوچرخه سواری تشبیه کرده است. **در دوچرخه سواری، تعادل تنها تا زمانی حفظ میشود که رکاب بزنی. هر زمان خطر از دست دادن تعادل را حس کنیم، تنها راه حل، بیشتر رکاب زدن است.**

از این به بعد، گاه گاهی به انسان های موفق سر می زنیم و تلاش می کنیم زندگی و موفقیت و کسب و کار را از دریچه چشمان آنان ببینیم.

نشریه سازمان مک کنزی که یکی از بزرگترین شرکتهای مشاوره در جهان است، در یکی از شماره های اخیر خود، مقاله ای تحت عنوان « استعاره هایی برای زندگی» منتشر کرد و کوشید دیدگاه انسان های موفق در نقاط مختلف جهان را به شکل استعاره ای ساده و قابل فهم، طبقه بندی کند.

در این مقاله، گزارش شد که دو مدل ذهنی قالب در جهان وجود دارد. مدل ذهنی «**شکارچی**» و مدل ذهنی «**کشاورز**».

کسانی که در جاده موفقیت مانند یک شکارچی زندگی و حرکت می کنند، تمام لحظات زندگی خود را در پی «شکار» میگردند. همه چیز از دیدگاه آنان یا فرصت است یا تهدید. هر صدای نجوایی، هر درخشش نوری، هر مسیر تاریکی، می تواند در آنها امید یا ترس ایجاد کند.

شاید شکارچی بودن بد نباشد. شکارچی توانمند می داند که شب هنگام، شکار در دست به خانه باز خواهد گشت. بر در و دیوار خانه خود، پوست شکارها و شاخ گوزن ها و دندان گرازها را نصب می کند و هر شب، **در اندیشه شکار** فردا می خوابد.

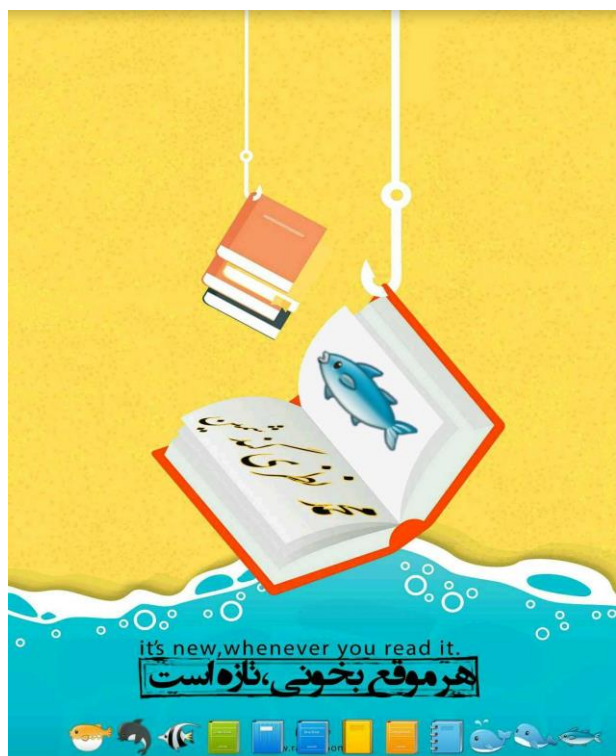
سختی زندگی شکارچی در این است که هر موجود زنده ای را یا شکار می داند یا شکارچی. اگر آن را شکار ببیند، تا دست یافتن بر آن و به چنگ کشیدن آن، آرامش را تجربه نخواهد کرد و اگر دیگری را شکارچی ببیند، سختی رقابت، طعم شیرین شکار را تلخ خواهد کرد.

این شکارچیان را در محیط کسب و کار دیده اید؟ تمام روز در پی تلاش و موفقیت و رشد و پیشرفت و پول. و دیوارهای اتاقشان پوشیده از مدارک و تقدیرنامه ها و نشان ها.

هستند کسانی که در جاده موفقیت، مانند یک **کشاورز** زندگی میکنند. بذری می کارند و آرام می نشینند. می دانند روزی این بذر به میوه تبدیل خواهد شد. تا آن روز در انتظار می مانند. شاید هر از گاهی، آبی بر مزرعه بپاشند و خاک را سیراب کنند. شاید گاهی دستی بر سر و روی نهال ها بکشند. اما هر چه باشد، آرامتر از شکارچی زندگی می کنند.



نقشه موفقیت



مردی را می شناختم که به آرامی و بی تنش کار می کرد. هر روز مثل روزهای قبل. او می گفت میدانم که وقتی بیست سال تجربه داشته باشم، می توانم به تدریج کسب و کار جدیدی برای خودم آغاز کنم.

این مرد را بیشتر کشاورز می دانیم تا شکارچی. عموم مردم در یکی از این دو **قفس ذهنی** گرفتار می شوند. گروه نخست آنچنان دلمشغول رشد و موفقیت می شوند که ابعاد دیگر زندگی را فراموش می کنند و گروه دوم، آنچنان به

جستجوی آرامش بر می خیزند که شیرینی تنش و تکاپو را به فراموشی می سپارند.

شاید راه سوم، الگوی ذهنی «**ماهیگیر**» باشد. آرامش و سکوت و لذت و انتظار برای فرصت. زمانی که فرصتی دست داد با سرعت و انرژی برای در اختیار گرفتن آن بکوشیم



و دوباره در انتظار و آرامش بنشینیم.

موفقیت در زندگی، نه با آرامش مطلق به دست می آید نه با کوشش جانفرسا. موفقیت ترکیب مناسبی از این دو است. شما چه هستید؟ **کشاورز**؟ **شکارچی**؟ یا **ماهیگیر**؟

موفقیت: آرزو یا خواسته؟



زمان تحویل سال برایم پیامک زده: «سلام. سر سفره هفت سین کنار خانواده دعای تحویل سال می خواندیم. گفتم از شما بخواهم توصیه‌ای برای موفقیت من در سال جدید داشته باشید». برایش نوشتم: «سلام. امسال در تراکم کارها فرصت نکردم سفره‌ی هفت سین بخرم و الان هم کنار خانواده‌ام نیستم».

چیزی که نوشتم به معنای شکایت نیست. من از زندگی بسیار راضیم. از اینکه فرصتی ندارم تا پای تلویزیون بنشینم و طنزهای سطحی مجریان و خنده‌های مصنوعی آنها را ببینم خوشحالم. از اینکه شاید پدر و مادرم را یکی دو روز با تاخیر می‌بینم، اما نگاهشان - به جای تحقیر یا شرم یا آرزو - سرشار از رضایت است، عمیقاً خوشحالم. از اینکه می‌توانم برای آنها از فرصت‌ها و شادی‌هایی که در زندگی در این کشور وجود دارد

بگویم خوشحالم تا اینکه مجبور باشم هزار توجیه بیاورم که به چه دلیل، نتوانسته‌ام
آنطور که می‌خواهم زندگی کنم.

در چهارم یا پنجم دبستان معلم دینی ما آقای بود به نام «رحمانی». شب سال نو گفت:
«بچه‌ها. خداوند کارمند فراموشکار شما نیست که هر سال دوباره به او یادآوری کنید که
وظیفه او بهتر کردن حال شماست. یک سال، یک روز، یک لحظه، با او خلوت کنید و با
تمام وجود از او بخواهید که در بهتر شدن حالتان، همراهتان باشد و یاریتان کند. تمام
سالهای بعد تنها کاری که باید انجام دهید تلاش است. نه پیگیری مجدد از خداوند». همیشه
خودم را به او مدیون می‌دانم که درس دین را، «آنطور که به کار ما بیاید» و نه
«آنطور که به کار خودش آید!» یادمان داد.

موفقیت، می‌تواند آرزوی من و شما باشد. راجع به آن حرف بزنیم. راجع به آن تحقیق
کنیم. راجع به آن فکر کنیم. خواب آن را ببینیم. در پی **موفقیت‌های واقعی** و
موفقیت‌های دروغین باشیم. در پی آنها که به سادگی موفق شدند و آنها که به سختی
موفق شدند. اما اگر موفقیت خواسته‌ی من و شما باشد. دست به عمل می‌زنیم و
هزینه‌اش را هم می‌دهیم.

کارمندی که مدیرش را به «عدم جانشین پروری» متهم می‌کند، آیا منظورش این است
که آماده است ماه‌ها و سالها، شبانه روزی کار کند. هفته‌ها خانه نرود. شب‌ها خواب
چک‌های برگشتی ببیند؟ به مسافرت و ماموریت کاری برود بی‌آنکه فرصت کند از اماکن
دیدنی بازدید کند؟ به رستوران‌ها برود و تمام مدت صرف غذا، مغزش درگیر پیدا کردن
جمله‌ای باشد که بتواند رابطه‌ی کاری آینده را با شریک بالقوه هموارتر کند؟ اعتراض
همسر و بستگانش را به کار زیاد بشنود؟ تمسخر همکارانش را به «حمالی» ببیند. بشنود
که در شرایطی که برای یادگرفتن و رشد و پیشرفت تلاش می‌کند، عده‌ای «زاهدانه» او
را به «ترک دنیا و پول پرست نبودن» توصیه می‌کنند؟ یا منظورش این است که آن

مسیر ۲۰ ساله را لطفاً طی ۲ تا ۵ سال برای من هموار کنید تا من بتوانم به بهترین رستوران‌ها بروم بدون اینکه لحظه‌ای هنگام خوردن، به کار فکر کنم. یا مسافرت توریستی بروم و بتوانم فراموش کنم که کاری هست و شرکتی هست و رقابتی و درآمدی؟ یا اینکه دسته‌چکی سفید با حسابی پر داشته باشم و چک‌هایی که هرگز برگشت نمی‌خورند؟



انسان‌های موفق، حرفه‌ایی دارند که به من و شما کمتر می‌گویند. نه به دلیل پنهانکاری و خساست. به دلیل اینکه ما گوش شنیدنش را نداریم. **موفقیت، یکی از محصولات گرانبه‌ترین دنیاست. بسیار گران‌قیمت. برایش باید انرژی بگذارید. وقت بگذارید. ریسک کنید. بازی. مسخره شوی. احمق جلوه کنید. موفقیت در لباس‌های تمیز و مرتب به دست نمی‌آید. در شلوارهای کهنه و پاره و گلی، حاصل می‌شود.** آنها که امروز، کت و شوارهای گرانبه‌ترین به تن کرده‌اند و برای من و شما از موفقیت خود می‌گویند، زمانی به حدی کثیف و خاکی بوده‌اند که کسی به آنها نزدیک نمی‌شده. مسیر موفقیت را نمی‌توان وارونه رفت. **باور نکنید حرف آنها را که می‌گویند موفقیت با پوشیدن لباس خوب و ساعت و خودکار خوب، آغاز می‌شود.** بسیاری از ما، اگر هزینه‌های موفقیت را

بدانیم، جرات نمی‌کنیم راجع به آن حرف بزنیم و ترجیح می‌دهیم آنرا در حد یک آرزو و فانتزی نگه داریم و هرگز به عملی شدنش فکر نکنیم.

پی نوشت: یکی از دوستانم که به شدت منتقد نگاه من است، به من می‌گفت: «آقای فلانی رو نگاه کن. به خاطر یک رانت سیاسی الان چه زندگی‌ای داره...». گفتم: «عزیزم. اون هم هزینه داده. ریسک کرده. اون زمانی که داشت در فلان انتخابات تلاش می‌کرد، شما نوشته‌ی سیاسی معمولی رو روی فیس بوک جرات نمی‌کردی لایک کنی می‌گفتی تو اداره برام مشکل درست می‌شه».



نخستین گام های موفقیت...

من فکر می کنم:

اولین گام موفقیت، این است که بتوانی موفقیت دیگران را تحمل کنی.

دومین گام موفقیت، این است که بتوانی موفقیت دیگران را تحسین کنی.

سومین گام موفقیت، این است که بتوانی موفقیت دیگران را تقلید کنی.

آخرین گام موفقیت این است که بتوانی به شیوه خودت موفق شوی...

متأسفم که در جامعه ای زندگی می کنم که بسیاری از هموطنانم، نخستین گام موفقیت را تحقیر موفقیت دیگران می دانند و آخرین گام موفقیت را شکست دادن این و آن.





چگونه نقشه موفقیت در کسب و کار را پی ریزی کنیم؟

در دنیای امروز اگر بخواهیم وارد تجارت شویم. نباید خود را به ریتم رایج بیندازیم و صرفاً از شاگردی و کارآموزی در مکان‌های

سنتی شروع کنیم؛ زیرا در آن صورت به همان شیوه خواهیم آموخت و چالشی که بعدها پیش خواهد آمد همان چالش‌های قبلی است. ما در قیاس با کشورهای در حال توسعه مثل تایوان، سنگاپور، مالزی و غیره در امر تجارت دارای نمره کمتری هستیم. به عملکرد و میزان حضور کارخانه‌هایی مثل نیسان، لکسوس، تویوتا، هیوندای و ... در کشور ما و در کشورهای دیگر نگاه کنید. اینها نشان می‌دهد که کشورهای آسیای شرقی خیلی پیشرفت کرده‌اند. ما می‌توانیم همان آیت‌ها را که موجب پیشرفت آن کشورها شد در ایران پیاده کنیم و شیوه درست تجارت را از آنها بیاموزیم.

بنابراین بهتر است کسانی که می‌خواهند قدم در راه تجارت بگذارند به خصوص افراد کم‌سال تر نباید خودشان را به وادی **تجارت سنتی** بسپارند و **ادبیات تجاری** آن پارادایم را دنبال کنند. بهتر است که خودشان را با علم روز هماهنگ کنند. برای هر کاری این موضوع صدق می‌کند. به طور مثال یک شبه نمی‌توان کشاورز شد. مراحلی هست مثل کاشت، داشت، برداشت؛ که در مرحله اول زمین را آماده و مطالعه می‌کنند که چه محصولی در آن بکارند. در چه زمانی و چگونه آن را آبیاری و هرس کنند تا به محصول

برسند. چگونه از محصول حمایت کنند تا به مرحله برداشت برسند. بعد از مرحله برداشت باید بدانند که چگونه باید آن را به بازار و مرحله سوددهی رسانند.

در تجارت هم این گونه است. هر چقدر بنا بزرگ تر باشد نیاز به زیرسازی محکم تری دارد. افرادی که هدف ورود به دنیای تجارت را دارند باید در ابتدا با علوم تجارت، بازاریابی و بازار هدف آشنا شوند.

شروع این کار سخت نیست و می توان با یک ایده آغاز کرد. وقتی قلم را روی نقطه آغاز بگذاریم، به هر طرف که بکشیم خطی ایجاد کرده ایم. در نهایت یک پاره خط تشکیل می شود از میلیون ها نقطه در کنار هم. کسی که قصد آغاز تجارت را دارد فقط کافی است یک نقطه برای شروع فاز صفر معین کند. در فاز صفر بسته به کاری که داریم انجام می دهیم. زمانی را به جمع آوری اطلاعات اختصاص می دهیم. **باید شناسایی کنیم تا کارهای بکر انجام دهیم.** منظور این نیست که همه باید خلاقیت داشته باشند و نوآوری به خرج دهند. با مطالعه نیازهای بازار باید نیم نگاهی به آینده داشت. به طور مثال امروزه همه شرکت ها فکس دارند. برای ارسال فکس باید چندین مرحله را گذراند، ولی امروزه می توان همان اطلاعات را برای طرف مقابل با ایمیل، وایبر، تلگرام و ... ارسال کرد. به زودی تکنولوژی های جدید دیگر نیز وارد عرصه می شوند که ما باید با آنها کالیبره شویم.

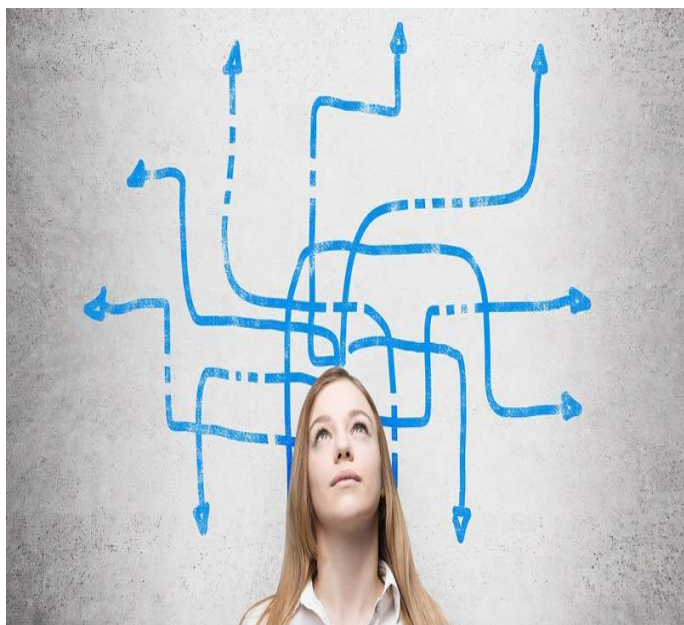
ما باید درک کنیم که همه چیز در حال دگرگونی است و زمان کاغذبازی تمام شده است. سیستم های تبلیغاتی جدیدی در حال شکل گیری است و البته فعلا در کشور ما چیزی شاید یک دهم چیزی که در دنیا رایج است، اعمال نمی شود. اما ما در ادامه نیاز داریم که با این علم روز دنیا همسو باشیم تا بتوانیم در پیشخوان اقتصاد جهانی حرفی برای گفتن داشته باشیم. سرعت پیشرفت در کسب و کارهای امروزی بسیار زیاد است. در گذشته معمولاً کسانی که به واسطه کسب و کارهایشان میلیاردی می شدند کسانی بودند که

بالای شصت سال داشتند، کسانی که به آنها ارثی نرسیده و افرادی خود ساخته بودند. حدود ۲۰ یا ۳۰ سال کار می کردند تا به آن حجم از ثروت برسند. اما امروزه دیگر این گونه نیست؛ مثلاً **مارک زوکربرگ**، وقتی که قیسبوک را ساخت در عرض یک سال و نیم نامش جزء میلیاردرهای جوان جهان ثبت شد. می توانید در گوگل میلیاردرهای جوان را سرچ کنید. حدود ۵۰، ۶۰ میلیاردر جوان داریم که از حجم سرمایه بسیار بالایی برخوردارند و **اکثر آنها از طریق تکنولوژی به این ارقام از ثروت دست پیدا کرده اند.**

حال سوال این است که برای استفاده از تکنولوژی چه کار باید کرد؟

در پاسخ به این پرسش باید بگویم که هر چه بنای بزرگ تری بخواهیم باید زیر ساخت قوی تری بسازیم. ما نمی توانیم برای داشتن یک کاخ، یک زمین ۲۰۰ متری بخریم. ساختن یک کاخ فضای بسیاری می خواهد. یک معمار در آغاز کار صفر تا صد موضوع را می بیند نه اینکه بعد از مرحله شروع کار هر روز فکر کند که در مرحله بعدی چه کاری باید انجام دهد. قبل از ساخت یک بنا عکس و ماکت آن را می سازد و نشان می دهد که چه چیزی قرار است ساخته شود. در کسب و کار هم باید همین الگو را داشته باشیم. البته نه به این شکل بلکه تا حدودی متفاوت تر. تجارت به خصوص در کشور ما کمی موج است و قاعده و قوانین پیچیده تری دارد. جوانانی که وارد تجارت می شوند باید بدانند که در بازه زمانی ۵ ساله قرار است از کجا به کجا برسند و چگونه جلو بروند.

در انتها به خاطر داشته باشید که اگر می خواهید وارد دنیای تجارت شوید؛ ستاره شمردن کار کسی نیست که فقط بلد است تا ۱۰ بشمارد. موفقیت با چنین ذهنیتی حاصل نمی شود.



کوتاه ترین راههای نقشه زندگی

– کوتاه ترین راه رسیدن به ثروت آن است که قابلیت هایت را بشناسی و بر آنها تکیه کنی.

– کوتاه ترین راه برای جلوگیری از شکست احتمالی، مشورت با کسانی است که قبلاً آن راه را رفته اند.

– کوتاه ترین راه برای داشتن روانی سالم، در نظر گرفتن زمانی برای خنده و شادی در هر روز است.

– کوتاه ترین راه برای اینکه نخواهی چیزی را به خاطر بسپاری، نگفتن دروغ است.

– کوتاه ترین راه برای رسیدن به آرزوها، واقع بین بودن است.

– کوتاه ترین راه برای غیبت نکردن آن است که عیوب خود را مثل عیب دیگران ببینی.

– کوتاه ترین راه برای داشتن جسمی سالم، اعتدال در خوردن است، نه زیاد و نه کم.

– کوتاه ترین راه برای یافتن یک دوست، توجه به علائق طرف مقابل است.

– **کوتاه ترین راه مبارزه با ترس، روبرو شدن با آن ترس است.**

– کوتاه ترین راه عشق ورزیدن، نگاهی است خالص و بی توام با عشق.

– کوتاه ترین راه برای رهایی از افسردگی، فکر کردن به چیزهای خوب است.

– کوتاه ترین راه برای رسیدن به ثبات، آن است که بر آن چه ایمان داری پافشاری کنی، حتی اگر یک لشکر مخالف داشته باشی.

– کوتاه ترین راه برای رسیدن به تکامل، انتقاد پذیری است.

– کوتاه ترین راه برای دروغ نگفتن، شجاع بودن است.

– کوتاه ترین راه برای آینده نگری، قناعت است.

– کوتاه ترین راه برای حسرت نخوردن، آن است که همیشه در حال زندگی کنی.

- **کوتاه ترین راه برای حل یک مساله، فهمیدن درست صورت مساله است.**
- کوتاه ترین راه برای رسیدن به آرامش، آن است که کمتر به چیزهایی که نداری فکر کنی.
- کوتاه ترین راه برای اثبات دوستی ات به یک دوست، آن است که شنونده خوبی باشی.
- کوتاه ترین راه برای فاش نساختن راز دیگران آن است که هرگز به رازشان گوش ندهی.
- کوتاه ترین راه برای تحقیر نکردن دیگران این است که فقط چند لحظه خودت را جای آنها قرار دهی.
- کوتاه ترین راه برای رسیدن به قدرت واقعی، تقویت هر چه بیشتر منطق است.
- کوتاه ترین راه مقابله با دشمنان آن است که هرگز خونسردی ات را از دست ندهی.
- **کوتاه ترین راه غلبه بر مشکلات، کوچک و ناچیز شمردن آنها است.**
- کوتاه ترین راه برای داشتن یک ارتباط سالم، داشتن فکر و اندیشه سالم و قلب پاک است.





ترسیم نقشه موفقیت

چگونه برای زندگی مان
نقشه بریزیم

حتما شنیده‌اید که می‌گویند **یک تصویر می‌تواند به اندازه هزاران کلمه، حرف برای گفتن داشته باشد.** خودتان هم حتما بارها شاهد بوده‌اید که چگونه پیش از آنکه خبری منتشر شود، عکس‌ها فرسنگ‌ها فاصله را پیموده‌اند و به مقصد رسیده‌اند...

وقتی تصاویر این همه می‌توانند مهم و موثر واقع شوند، آیا می‌توان از آنها برای بهتر شدن زندگی هم بهره گرفت؟ جواب مثبت و ثابت شده است! **تصویر زندگی شما چیست؟**

تصویر زندگی، برنامه زمان‌بندی شده است که می‌تواند ارزش فراوانی داشته باشد و هر کدام از ما باید آن را برای خودمان رسم کنیم. **برنامه زمان‌بندی شده (تایم‌لاین) و برنامه زندگی (لایف‌لاین)** پله‌هایی هستند برای اینکه دید گسترده‌تری نسبت به زندگی پیدا کنید و از دریچه امروز، فردا را ببینید و به جای اینکه از افق دید خودتان به روبرو نگاه کنید، بر شانه‌های بلندی بنشینید و از بالاتر نگاهی به روبرو بیندازید و نقاط مثبت و منفی زندگی‌تان را پیدا کنید؛ بالا بلندی‌ها و پستی‌ها را بشناسید و راهتان را کمی تغییر دهید یا حتی همین راهی که آمده‌اید، ادامه دهید.

علاوه بر اینها، ترسیم این تصویرها (برنامه زمانی و برنامه زندگی) می‌تواند وسیله‌ای باشد برای تمرکز و بهبود روش تفکر زیرا مغز ما انسان‌ها به‌طور طبیعی توانایی تغییر و

بهبود خودش را دارد و می تواند تغییرات مثبت در خود ایجاد کند. اما برای استفاده از این ابزار باید بدانید چگونه به آن دست یابید و چگونه از آن استفاده کنید.

● خودتان برنامه ریزی کنید

هر فردی باید یک برنامه زمانی مخصوص خود داشته باشد که شامل مجموعه‌ای از اتفاق‌های زندگی‌اش چه مثبت و چه منفی - پیشرفت‌ها و موفقیت‌ها و پسرفت‌ها و شکست‌ها از بدو تولد تا لحظه‌ای که در آن قرار گرفته، شود.

● فایده‌اش چیست؟

پیاده کردن آنچه در طول عمرتان بر شما گذشته روی برگه کاغذ، فرصتی برای یافتن اطلاعات حیاتی درباره خودتان است اطلاعاتی که تا به حال به آنها آگاه نبوده‌اید اما چگونه می توان این کار را دقیق تر انجام داد؟ این نکته‌ها به شما کمک می کند:

۱- کارهای مختلفی که شروع کرده‌اید و آنها را ادامه نداده‌اید، با عنوان مدت زمان پیگیری حتما در این نقشه بیاورید.

۲- دلایل شکست، موفقیت، توقف و ادامه دادن هر کدام از فعالیت‌هایتان را عنوان کنید. مثلا اگر در رابطه‌ای شکست خورده‌اید، دلیلش را بنویسید، اگر موفق به دریافت رتبه‌ای شده‌اید، دلیلش را بنویسید، اگر موقعیت مالی‌ای را از دست داده یا به دست آورده‌اید، دلیل آن را ذکر کنید.

۳- کلیدهای موفقیت، موقعیت‌های مهم، درس‌ها و تجربه‌ها و افراد موثر در هر دوره از زندگی‌تان را مشخص کنید. مثلا در سال ۱۳۷۸ آشنایی با استاد ادبیات، معرفی برای گرفتن موقعیت شغلی و...

۴- نقاط منفی را مشخص کنید و بنویسید چه کاری باعث جلوگیری از ایجاد آنها یا تغییر سمت و سویشان می‌شد.

۵- احساس هدفمندی را با مشخص کردن قله‌ها و پله‌های بعدی در زندگی‌تان، تقویت کنید. مثلاً بنویسید در سال ۱۳۹۷ از نظر تحصیلی پیشرفت خواهید داشت، اتومبیل‌تان را عوض می‌کنید و...

۶- رابطه بین اتفاق‌های گذشته و حال را پیدا کنید. مثلاً سال ۱۳۷۸ با فردی آشنا و الان در کنار او زندگی می‌کنید. این مورد هم شامل مثبت‌ها و هم منفی‌ها می‌شود.

۷- تجربه‌هایی که به کارتان آمده‌اند، مشخص کنید. مثلاً گذراندن دوره فتوشاپ که باعث شد کاری در زمینه‌ای بهتر پیدا کنید.

۸- مشخص کنید مسوولیت‌پذیری و بی‌توجهی باعث چه پیشامدهایی در زندگی‌تان شده‌اند.

این روش نه تنها برای زندگی شخصی بلکه در زندگی خانوادگی، کار گروهی با دوستان و پروژه‌های مهم نیز بسیار موثر و راهبردی است. مهم نیست که این برنامه زمانی به شما بگوید چقدر عقب رفته‌اید. مهم این است که دریابید نقطه ضعف و قوتتان چیست و چرا در این مکان قرار گرفته‌اید. برنامه زمانی می‌تواند نقاط ضعف را آشکار و شما را برای کار کردن روی آنها آماده کند.

● کار کردن دوباره روی داستان زندگی چگونه است؟

این خط داستان زندگی شما را نشان می‌دهد. کی و کجا و در چه شرایطی به دنیا آمده‌اید و بزرگ شده‌اید و از چه مسیرهایی گذشته‌اید. با چه کسانی برخورد کرده‌اید.

چه کسی هستید؟ چه اعتقادهایی دارید؟ چه بر خوردی با دیگران داشته‌اید؟ چه کسانی و چیزهایی را به دست آورده‌اید یا از دست داده‌اید؟

... و مهم این است که بدانید این داستان الزاما نباید به شما بگوید موفق و خوب بوده‌اید بلکه فقط باید آینه‌ای باشد تا خودتان را ببینید. شاید همان‌طور که آینه نشان می‌دهد، نیاز دارید دست و صورتی بشوید، مویی صاف و جایی را پاک کنید و...

داستان شما اهمیت زیادی دارد زیرا حس مسوولیت شما را به ارزشمندی خودتان نشان می‌دهد؛ حسی که نسبت به خودتان دارید، باور شما در مورد خودتان است و برای ادامه راه بسیار اهمیت دارد.

زندگی فقط حال نیست و ما خواسته و ناخواسته در ۳ زمان زندگی می‌کنیم؛ گذشته، حال و آینده و نباید هیچ‌کدام را از یاد ببریم. اگر می‌خواهیم موفق باشیم، باید چاله‌هایی که در گذشته داخلشان افتادیم، قله‌ها و آدم‌های مثبت زندگی‌مان را بشناسیم و حرکت کنیم.

از آدم‌هایی که شما را می‌شناسند، بخواهید نکته‌های مثبت و منفی شما را بگویند و دلیل بیاورند. دیگران را هم در داستان زندگی‌تان دخیل کنید تا خودتان را از نگاه آنها هم بهتر بشناسید. شاید بهتر یا بدتر از آن چیزی هستید که فکر می‌کنید و باید راه‌حل پیدا کنید.

● آماده‌اید؟ شروع کنید!

مواد لازم برای ترسیم نقشه موفقیت عبارتند از:

- یک قلم و یک دفتر با اندازه معمولی.

- حدود ۱۵ تا ۳۰ ثانیه به زندگی تان فکر و بعد خطی ترسیم کنید؛ از سال تولد شروع کنید به واقعه نگاری.
- اتفاق‌های مثبت را سبز، منفی‌ها را قرمز و اتفاق‌های بی‌تاثیر را با رنگ نارنجی مشخص کنید یا با علامت + یا ضربدر مشخصشان کنید.
- در کنار هر سال، مهم‌ترین وقایع و اسامی کلیدی را بنویسید.
- **کوه** بکشید. به شکل نگاه کنید و مانند شکل با وصل کردن نقاط + که بالاتر هستند و منفی‌ها که پایین‌ترند، ریتم زندگی تان را پیدا کنید.
- حالا این **خط** را در آینده ادامه دهید؛ در ۲ سال آینده کجا می‌کنید؟ چه می‌کنید و...
- می‌توانید این **نقشه** را جایی نصب کنید یا در محل کارت‌تان نگه دارید و هر روز به این خط گذشته و آینده اضافه کنید. زندگی تان را تحلیل کنید و از دیگران هم برای این تحلیل کمک بخواهید، خودتان را بشناسید. **مسیر** زندگی تان را بشناسید و **حرکت** کنید.



آموزش والدین، زمینه‌ساز تقویت هوش هیجانی کودکان



نقشه راه موفقیت فرزندانمان چیست؟

میترا فتحی، مربی بین‌المللی هوش هیجانی و اجتماعی

یکی از مهم‌ترین حلقه‌های گم‌شده در تربیت و پرورش کودکان، تقویت هوش هیجانی آن‌ها است. به نظر می‌رسد تأثیرات منفی نوع تربیتی که تاکنون در جامعه وجود داشته است بیشتر از تأثیرات مثبت آن بوده است. بسیاری از والدین فکر می‌کنند که بهره هوشی یا همان IQ و تحصیلات دانشگاهی، تنها ضامن موفقیت فرزندان‌شان است بنابراین، تمام وقت، انرژی و پول خود را صرف تحصیل فرزندان‌شان می‌کنند؛ اما

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که بهره‌جویی افرادی تنها بیست درصد در موفقیت آنها سهم و تأثیر دارد. هشتاد درصد باقی‌مانده مربوط به مهارت‌های هوش هیجانی و دیگر هوش‌های افراد، مانند هوش مالی است.

اما هوش هیجانی چیست؟

هوش هیجانی یکی از چندین نوع هوش ما است که شامل مهارت‌های مربوط به خودآگاهی و مدیریت خود می‌شود. **هوش هیجانی** توانایی شناخت هیجانات، رفتارها، واکنش‌ها، باورها و سبک‌های ارتباطی، همچنین، توانایی درک و مدیریت هیجانات و کنترل رفتارها است؛ یعنی با تقویت هوش هیجانی افراد قادر به شناخت هیجانات خود در لحظه، درک و مدیریت آنها و کنترل رفتار خود می‌شوند. این هوش پیش‌نیاز تقویت هوش اجتماعی، هوش مالی و هوش معنوی افراد نیز می‌باشد. هوش هیجانی یعنی استفاده هوشمندانه از هیجانات برای داشتن زندگی بهتر، موفق‌تر و سالم‌تر. اولین قدم در تقویت هوش هیجانی، تقویت خودآگاهی افراد است.

۱- خودآگاهی یعنی چه؟

یعنی آگاهی و هشیاری بر خود، یعنی اینکه خود را با جزئیات هر چه بیشتر بشناسیم و بر خود آگاه شویم. خودآگاهی اولین مهارت هوش هیجانی و اساس رسیدن به کنترل رفتار است. با رسیدن به خودآگاهی ما به درک شفاف و صحیحی از شخصیت خود، نقاط ضعف، نقاط قوت، افکار، باورها، انگیزه‌ها، هیجانات و سبک ارتباطی خود می‌رسیم. بسیاری از مردم می‌گویند یا فکر می‌کنند که خود را می‌شناسند اما زمانی که قدم در راه آگاهی بر خود می‌گذارند متوجه می‌شوند که اصلاً خود را نمی‌شناسند. جالب‌تر این است که هر چه پیش می‌روند بیشتر به عدم شناخت از خود پی می‌برند.

در روش‌های تمرین خودآگاهی، بر ترمیم عزت نفس و اعتماد به نفس افراد نیز کار می‌شود. همچنین مهارت قاطعیت نیز در بخش خودآگاهی جای دارد که باعث می‌شود افراد به شخصیت قوی‌تر، محکم‌تر و باثبات‌تر برسند و بتوانند از خود مراقبت و محافظت کنند. دومین قدم در تقویت هوش هیجانی، تقویت مهارت‌های مدیریت خود است.

۲- مدیریت خود شامل چه مهارت‌هایی است؟

مدیریت خود دومین بخش هوش هیجانی است که شامل مهارت‌هایی نظیر کنترل رفتار، مدیریت استرس، یکپارچگی و انسجام درون، چابکی، انگیزه درونی برای رشد و موفقیت، خلاقیت و نوآوری، مثبت بینی، پشتکار، انعطاف‌پذیری، هدفمندی و ... است. تمامی این مهارت‌ها افراد را تجهیز به توانایی‌هایی می‌کنند که آن‌ها بتوانند در جامعه بهتر، سالم‌تر و موفق‌تر زندگی کنند.

چرا باید از کودکی شروع کنیم؟

تقویت هوش هیجانی باعث افزایش کیفیت عملکرد کودکان در مهارت‌های اجتماعی، تقویت مهارت‌های رهبری، تقویت خلاقیت، کاهش استرس، افزایش اعتماد به نفس سالم، ترمیم عزت نفس آسیب‌دیده، افزایش سلامت روانی و جسمانی، کیفیت انتخاب‌ها و روابط بهتر می‌شود. تقویت هوش هیجانی باعث می‌شود که کودکان یاد بگیرند چالش‌هایی که با آن‌ها روبرو می‌شوند را مدیریت کنند. در مدیریت چالش‌ها، هوش هیجانی نقش یک راهنما را برای کودکان در یافتن راهکارهای مناسب برای رسیدن به موفقیت بازی می‌کند. همچنین، تقویت این هوش باعث بالا رفتن تمرکز و عملکرد بهتر در فرزند شما می‌شود. تقویت هوش هیجانی، افسردگی را نیز از کودکان دور نگه می‌دارد. اگر فرزند خجالتی دارید، ترس‌های زیادی دارد، بسیار خشمگین است و یا در

برقراری ارتباط با همسالان خود دچار مشکل است، تقویت هوش هیجانی در او بهترین راهکار درمانی می‌باشد.



چگونه هوش هیجانی را در کودکان تقویت کنیم؟

قبل از هر چیزی لازم به ذکر است که برای تقویت هوش هیجانی در کودکان، آموزش به تنهایی چاره‌ساز نیست، بلکه والدین آن‌ها نیز نیاز به تقویت هوش هیجانی در خود دارند. والدینی که از هیجانات خود شناخت کافی ندارند، قادر به مدیریت هیجانات و کنترل رفتارهای خود نیستند و هنوز تغییرات لازم ناشی از تقویت این هوش را درون خود ندیده‌اند، نمی‌توانند کودکانی با هوش هیجانی بالا را پرورش دهند؛ بنابراین اگر می‌خواهید در تقویت هوش هیجانی فرزند خود نقش داشته باشید ابتدا برای تقویت این هوش در خود اقدام نمایید. اگر شما آموزش‌های لازم را نبینید، مانع بزرگی برای تقویت

هوش هیجانی در فرزندتان خواهید بود. والدین از اولین کسانی هستند که با کودک ارتباط دارند و بنابراین تأثیر بسزایی در تقویت هوش هیجانی در فرزند دارند.

چگونه زمینه‌ساز تقویت هوش هیجانی در کودک خود باشیم؟

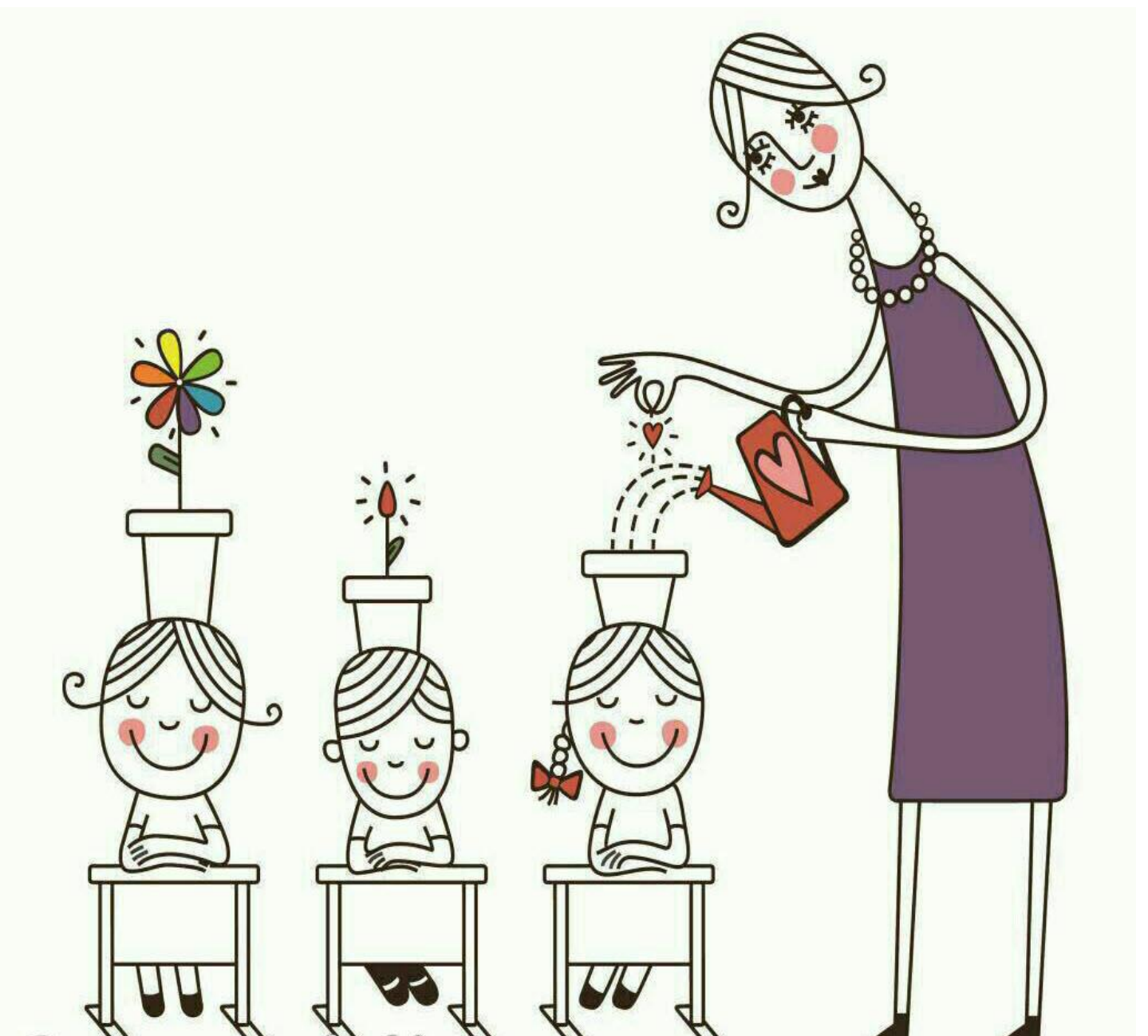
همان‌طور که ذکر شد پدر و مادر نقش بسیار مهمی در تقویت هوش هیجانی کودکان خود دارند. با رعایت چند نکته می‌توانید زمینه‌ساز تقویت این هوش در فرزند خود باشید:

۱- هرگز نباید فرزندتان شما را به‌عنوان **نمادی از ترس** بشناسد. ترس از شما، **پنهان‌کاری** را در کودک تقویت می‌کند. وقتی کودک شما یک فرد پنهان‌کار باشد، نمی‌تواند در مقابل شما **آزادی بیان و احساس** داشته باشد؛ بنابراین، دست به سرکوب، انکار یا فرار از احساسات خود می‌زند یا در ابراز احساسات خود دچار انحراف می‌شود.

۲- دائماً از او ایراد نگیرید. وقتی فرزند شما به این نتیجه برسد که شما فقط عیب‌ها و خطاهای او را می‌بینید، دچار اختلالات روانی و شخصیتی می‌شود. یا اینکه تبدیل به فردی مهرطلب و تأیید طلب شده و هر کاری می‌کند تا رضایت و تأیید را از اطرافیان خود بگیرد؛ یا اینکه ایده‌آل‌گرایی در او تقویت شده و دچار وسواس برای بی‌نقص بودن می‌شود؛ ممکن است دچار افسردگی شده و یا شخصیتی پرخاشگر پیدا کند. وقتی دائماً از او ایراد می‌گیرید او را دچار شرم می‌کنید و احساس شرم آغاز پرخاشگری و دیگر رفتارهای منفی است.

۳- اجازه دهید کودک آزادانه درباره خواسته‌ها و احساسات خود صحبت کند. او را تشویق به سکوت نکنید و وقتی متوجه می‌شوید که احساسی در او جریحه‌دار شده است، او را به حرف بکشید و بخواهید که بیشتر درباره احساس خود با شما صحبت کند.

۴- فرزند خود را از احساساتش منع نکنید! یعنی نگوئید که تو نباید چنان احساسی را داشته باشی، تو نباید ناراحت باشی، تو نباید این قدر خوشحال باشی و ... احساسات باید و نباید نمی شناسند! آن ها هستند و وظیفه ما فقط شناخت، درک و مدیریت آن ها است. بنابراین، به جای آموزش سرکوب یا انکار هیجانات به کودک خود، به او کمک کنید که احساسات خود را هر چه بیشتر بشناسد تا بتواند بهتر آن ها را مدیریت کند.





اصول هدف سازی برای ایجاد نقشه راه موفقیت

اصول هدف سازی برای ایجاد
نقشه راه موفقیت را چطور طرح
ریزی می کنید؟

اصول هدف سازی

بسیاری از مردم از اینکه یک رویا پرداز منطقی باشند رنج می برند. آنها می خواهند به یک رویای بزرگ برسند اما از ریسک هم گریزانند. آنها نمی خواهند در وضع موجود
اخلال ایجاد کنند از این رو کارهایشان را بدون ریسک انجام می دهند.

برای اینکه این افراد تشویق شوند تا از محدوده آسایش خود بیرون بیایند، یاد می گیرند تا اهدافی را تعیین کنند. به نظر من روند تعیین هدف همانند تنظیم ایستگاه های بازرسی در طول راه تا هدف مورد نظر است. تنظیم و رسیدن به اهداف کوچک می تواند مثل یک بررسی دماسنجی لحظه به لحظه باشد که پیشرفت را می سنجد و امکان پذیری و قابلیت دوام یک برنامه کلی را نشان می دهد.

رویکرد تنظیم هدف مانند ایجاد یک نقشه راه سفارشی برای ترسیم موفقیت است. به زمانی فکر کنید که یک سفر جاده ای طولانی را با دوستان خود آغاز می کنید. در اکثر موارد، با دانستن مقصد، سفرتان را شروع می کنید، اما از آنجا که سفرهای جاده ای می

تواند نسبتاً طولانی باشد، داشتن توقف های کوتاه مدت در طول راه لازم است. قبل از آغاز سفر، باید تصمیم بگیرید که در یک چهارم اول جاده برای غذا توقف کنید و نیمه ی راه را برای پر کردن کپسول گاز ماشین تعیین نمایید. سپس دو سوم جاده را طی مسیر ممتد داشته باشید و شاید ۱۰۰ مایل دورتر برای زدن گاز بیش تر توقف کنید.

با رعایت اصول هدف سازی شما به اهداف کوچک تر و فوری تری دست پیدا می کنید که در راستای تلاش هایتان برای رسیدن به مقصد نهایی انجام شده اند.

یک نقشه راه شخصی را برای رسیدن به مقصد مورد نظر خود، با تنظیم انواع اهداف زیر ترسیم کنید: اهداف کوتاه مدت (یک چهارم اول راه)، میان مدت (میان ی راه) و طولانی مدت (دو سوم راه).

۱- یک هدف طولانی مدت تعیین کنید

ترسیم نقشه را با ایجاد اهداف بلند مدت شروع کنید ، رسیدن به یک هدف بلند مدت سال ها به طول می انجامد. ابتدا هدف طولانی مدت خود را تعیین کنید زیرا انتخاب اهداف کوتاه مدت و میان مدت تحت تاثیر هدف بلند مدت صورت می گیرد.

هدف بلند مدت باید بزرگ باشد. برخی از اهداف بلند مدت خاص تر از اهداف دیگر هستند. هدف خاص یک فرد ممکن است ” تبدیل شدن به مدیر عامل شرکت گوگل ” باشد. هدف بلند مدت و مبهم فرد دیگر می تواند ” تولید یک برنامه تلویزیونی ملی ” باشد. یک هدف بسیار مبهم دیگر نیز می تواند ” کار در صنعت مُد و فشن ” باشد. به هر جهت زمانش رسیده اتاق تان را برای ”تنظیم هدف ” ترک کنید.

تا آنجا که ممکن است خاص باشید و به خود اجازه دهید تا یک هدف تنظیم کند. به محض آنکه هدف طولانی مدت تعیین شد، می توانید نقاط بازرسی را در طول مسیر طرح ریزی کنید.

۲- اهداف کوتاه مدت را تعیین کنید.

من می خواهم اهداف کوتاه مدتی را تعیین کنم که کوچک هستند و یک فرجه ی زمانی خیلی نزدیک برای آن مشخص کنم. پیشنهاد می کنم این اهداف را به عنوان فعالیت هایی تعیین کنید که در طی یک هفته کامل می شوند.

از خود پرسید که، این هفته چه کاری باید انجام دهم تا به من کمک کند و مرا در مسیر مورد نظرم پیش ببرد؟ کوچک ترین کاری که می توانم این هفته انجام دهم تا مرا به اندازه ی یک اینچ به هدف اصلی ام نزدیک کند چیست ؟

برای نویسندگان، یک هدف کوتاه مدت می تواند نوشتن شش صفحه از یک متن یا شرکت در یک کلاس نویسندگی هفتگی باشد. همچنین می تواند شروع به خواندن یک کتاب در مورد رشته ای باشد که می خواهید وارد آن شوید.

واقع بین باشید. انجام دادن و کامل کردن اهداف کوتاه مدت باید مانند برداشتن گام های کودکانه ی کوچک باشد: آنها به توسعه کلی و رشد شما کمک می کنند و شما را برای تکمیل اهداف میان مدت آماده می سازند.

۳- اهداف میان مدت را برگزینید



اهداف میان مدت ، گسترده تر از اهداف کوتاه مدت هستند و می توانند چارچوب های زمانی ماهانه و یا سالانه برای تکمیل و انجام داشته باشند. شاید یک هدف میان مدت نیازمند بکار گرفتن یک برنامه کارآموزی و یا آموزشی باشد. اگر نتیجه ی مورد نظر، نیاز به جابجایی داشته باشد - مثلا آموزش بیش تر و یا رها کردن کار- یک جدول زمانی برای انجام یکی از این گام های میان مدت تنظیم کنید .

رسیدن به اهداف میان مدت می تواند در **حرکت رو به جلوی** شما در امتداد مسیر و نحوه صحیح اصول هدف سازی کمک کند. دستیابی به آنها ممکن است شما را بیش تر از اهداف کوتاه مدت، از منطقه ی امن و آسایش تان بیرون آورد و این امر بسیار عالی ست. نبود آسایش و امنیت است که باعث رشد افراد می شود و آنها را به چیزی که باید باشند، تبدیل می کند.



۷ تکنیک برای کسب موفقیت در زندگی فردی و شغلی



بیشتر افراد تمایل دارند که در زندگی به موفقیت دست پیدا کنند. آنها برای خود اهدافی را معین می کنند و بعد برای رسیدن به آنها به شدت تلاش می نمایند؛ اما سوالی که می توان در این زمینه مطرح کرد، این است که اصلاً موفقیت چیست؟ در واقع باید اظهار داشت که موفقیت برای افراد مختلف، مفاهیم متفاوتی را در بر دارد.

به عنوان مثال موفقیت برای صاحب یک پمپ بنزین این است که روزانه بتواند به اتومبیل های بیشتری بنزین ارائه کند. از سوی دیگر کسی که به موسیقی علاقه دارد، موفقیت را در انتشار اولین آلبوم اختصاصی اش می بیند. علاوه بر این باید در نظر داشت که موفقیت همیشه با پول پیوند نمی خورد. موفقیت می تواند کسب یک نمره خوب از یک عنوان درسی مشکل باشد و یا در درست کردن یک کیک شکلاتی خوشمزه خلاصه شود. به هر حال موفقیت در اشکال و اندازه های مختلف ظهور می کند، اما همیشه یک مطلب در آن صدق می کند: نیازمند تلاش و وقت گذاشتن می باشد.

ممکن است **هدفی** را در ذهن خود دنبال کنید، برای رسیدن به این هدف **راه** های بیشماری را در نظر دارید، شما ملزم هستید که مناسب ترین گزینه را از میان آنها انتخاب کنید. در این مقاله قصد داریم تا شما را با ۷ نمونه از تکنیک های رسیدن به موفقیت آشنا کنیم. کاربردی بودن کلیه این متدها از نظر علمی به اثبات رسیده و شما می توانید با خیال راحت از آنها برای رسیدن به اهدافتان سود ببرید.

۱- استعدادهای بالقوه خود را شناسایی کنید

به منظور رسیدن به موفقیت در هر زمینه ای، شما نیاز دارید که توانایی رسیدن به آن امر را در خود کشف کنید. به عنوان مثال اگر علاقه دارید که در رشته خواندن فعالیت داشته باشید، باید صدای خوبی هم داشته باشید. اگر احساس می کنید که صدای چندان مناسبی برای این کار ندارید، شاید نتوانید آنطور که باید و شاید در این زمینه به موفقیت دست پیدا کنید. مثال دیگر اینکه اگر به کارهای فنی خودرو علاقه دارید و به راحتی می توانید مشکلات موتور و یا اجزای داخلی آنرا عیب یابی نموده و آنها را تعمیر نمایید، شما این توانایی را دارید که مسائل مربوط به آن را آموزش ببینید و به موفقیتی که انتظارش را دارید، دست پیدا کنید.

۲- به گذشته نگاه نکنید

همه افراد در زندگی خود اشتباه می کنند و شکست های متفاوتی را تجربه می نمایند. می توانید به خودتان بگویید که هر شکست شما را یک گام به سوی موفقیت نزدیک تر می کند. به منظور رسیدن به موفقیت، شما باید یاد بگیرید که از شکست های گذشته خود به نحو احسن استفاده کرده و از آنها درس بگیرید. هیچ گاه در زندگی خود با خاطرات گذشته زندگی نکنید. گذشته ها گذشته است و آینده ای جالب انتظار شما را می کشد. خیلی راحت به سمت جلو حرکت کنید و تصمیم های عاقلانه تری اتخاذ نمایید و از گذشته درس بگیرید.

۳- شجاعت خیال پردازی را در خود افزایش دهید

به منظور رسیدن به موفقیت شما نیازمند رویا پردازی و الهام گرفتن هستید. در مورد این مطلب که از زندگی چه می خواهید با خودتان صادق باشید. ببینید که حقیقتاً دوست دارید در زندگی چه چیزی بدست آورید و به چه چیزهایی دست پیدا کنید. به ذهنتان اجازه دهید هرچقدر که دوست دارد بزرگ اندیشی کرده و خیال پردازی نماید.

۴- برای خود نقشه کاری طراحی کنید

اگر به دنبال رسیدن به موفقیت شغلی هستید، پیش از انجام هر کاری باید برای خود یک طرح جامع تبیین نمایید. چه به دنبال شریک برای کاری که می خواهید شروع کنید باشید یا خیر، به هر حال این طرح، نقشه راه شما برای رسیدن به موفقیت می باشد. طرح شما می بایست شامل پیش بینی روند بازار، در نظر گرفتن مباحث اقتصادی، تحلیل قدرت رقبا، استراتژی های خروج، بازاریابی، و گزینه هایی برای پیشرفت باشد. حتی زمانی که به دنبال شریک سرمایه گذار هم می روید، باز هم باید طرحی برای ارائه



دادن در دست داشته باشید. این امر از هر چیزی اهمیت بیشتری در بر دارد. اگر موفقیت شما جنبه ای کاملاً فردی دارد، می توانید کارهایتان را به صورت پروژه های کوتاه مدت دنبال کنید تا بتوانید به مطلوب ترین نتیجه دست بیابید.



۵- تسلیم نشوید

برای رسیدن به موفقیت می بایست ثابت قدم بود. حتی **توماس ادیسون** هم چنین فرضیه ای را رعایت می کرد. زمانی که **اولین لامپ تابان مسی** را تهیه کرده بود، بیش از ۱۰۰۰۰ مرتبه آن را امتحان کرد تا توانست یک لامپ را روشن کند، هر چقدر مسائل بیشتر برایتان چالش انگیز می شوند، باید سعی کنید که تلاشتان را نیز به مثابه آن افزایش دهید.

۶- خواست - نگرشی توقف ناپذیر داشته باشید

باید آنقدر اهدافتان را در ذهن به تصویر بکشید که نسبت به آنها یک میل و خواست درونی پیدا کرده و به صورت یک وسواس در ذهن شما تبدیل شوند، به طوری که تا به آنها دست نیابید، آرام ننشینید. تحت این شرایط با احتساب به این مطلب که به طور

۱۰۰٪ به موفقیت دست پیدا خواهید کرد و با در نظر گرفتن این موضوع که دانش و ایمان کافی برای رسیدن به آرزوهای خود را دارید، شکی نیست که می توانید به تمام خواسته های خود جامه عمل بپوشانید.

۷- تعیین هدف و تصریح آن

شما باید جزئیات دقیق تمام اهدافی که قصد رسیدن به آنها را دارید برای خود مو به مو تشریح کنید. باید ببینید از چه راه های می توانید به آنها دست پیدا کنید. باید برای خودتان روشن کنید که دوست دارید در آینده زندگی شما به چه شکل باشد. درست مانند طراحی برنامه منسجم شغلی، اما این بار برای زندگی شخصی خود برنامه ریزی می کنید. متأسفانه ۹۰٪ از افراد برای زندگی خود هیچ گونه برنامه ریزی خاصی ندارند. به همین دلیل است که بیشترین ثروت جهان تنها در اختیار ۱۰٪ از افراد است. آیا تصور نمی کنید که این افراد، همان هایی هستند که برای خود هدف تعیین می کنند؟ زمانی که شما اهدافتان را معین نمودید، باید آنها را اظهار قطعی کنید.

و اما اظهار قطعی عبارت است از عباراتی که در مورد آنها فکر می کنید، و در مورد آنها به خود و یا دیگران توضیح می دهید. یک نمونه از آن می تواند چیزی شبیه به این جمله باشد: “هر روزی که می گذرد، از هر نظر، بهتر و بهتر می شوم.” شاید به نظر برخی از افراد این جمله کلیشه ای و پیش پا افتاده باشد. **دکتر امیل کو** در کتاب خود پیرامون این مبحث صحبت های جالبی را مطرح نموده است. او اذعان داشته که با اتکا به این روش موفق شده تا هزاران هزار بیمار را درمان کند. طبق پژوهش های او تکرار این جمله ۲۰ مرتبه، دو بار در طول روز می تواند هر مصیبتی را از میان بردارد.

او معتقد است که تا کنون هیچ کس را درمان ننموده، بلکه به بیماران آموزش داده که چگونه می توانند خودشان را درمان کنند. کلیه شواهد موجود پیرامون درمان این نوع بیماران در دسترس می باشد. به هر حال افراد می توانند هم نگرش مثبت در خود ایجاد

کنند و هم منفی. از جمله عبارات تاکیدی منفی می توان به نمونه ی زیر اشاره کرد:
 زمانیکه اتفاق بدی روی میدهد، فرد با خود می گوید: “همیشه یک چنین اتفاقی برای
 من می افتد.”

جملات تاکیدی، بهترین راه برای جایگزین نمودن افکار مثبت به جای نگرش های منفی
 هستند. با اتکا به نگرش مثبت می توانید قدرت های درونی خود را افزایش داده و
 شخصیت درونی خود را نیز بهبود بخشید. هیچ لذتی بالاتر از رسیدن به موفقیت در
 زندگی نیست. باید قبول کنید که برای رسیدن به موفقیت باید تلاش کرده و به شدت
 زحمت بکشید، اما در عوض زمانیکه به موفقیت دست پیدا کنید، خستگی تمام تلاش
 هایی که انجام داده اید از بدنتان در می آید. نتیجه واقعاً لذت بخش و غیر قابل باور
 خواهد بود. **از همین حالا دست به کار شوید و موفقیت را به زندگی خود دعوت نمایید.**



سخن کوتاه از ناپلئون هیل استاد بزرگ موفقیت

- یک هدف یک رویاست با یک ضرب العجل
- عمل مقیاس واقعی هوش است

- همه دست آورد ها همه ثروت ها در ابتدا
یک طرح و ایده بوده اند.

- قبل از اینکه موفقیت نصیب هر کسی
شود بدون شک ضربه هایی از زندگی خواهد
خورد و احتمالاً چند بار شکست خواهد
خورد وقتی کسی با نا ملایمات روبرو می
شود و این ناملایمات او را مغلوب می کنند
راحت ترین کار و منطقی ترین کار عقب
نشینی به نظر می رسد و این دقیقاً همان
کاری است که اکثر مردم انجام می دهند.

- در آمد بالا و بی مسئولیتی اموری هستند که به ندرت با هم در یک نفر جمع می شوند.

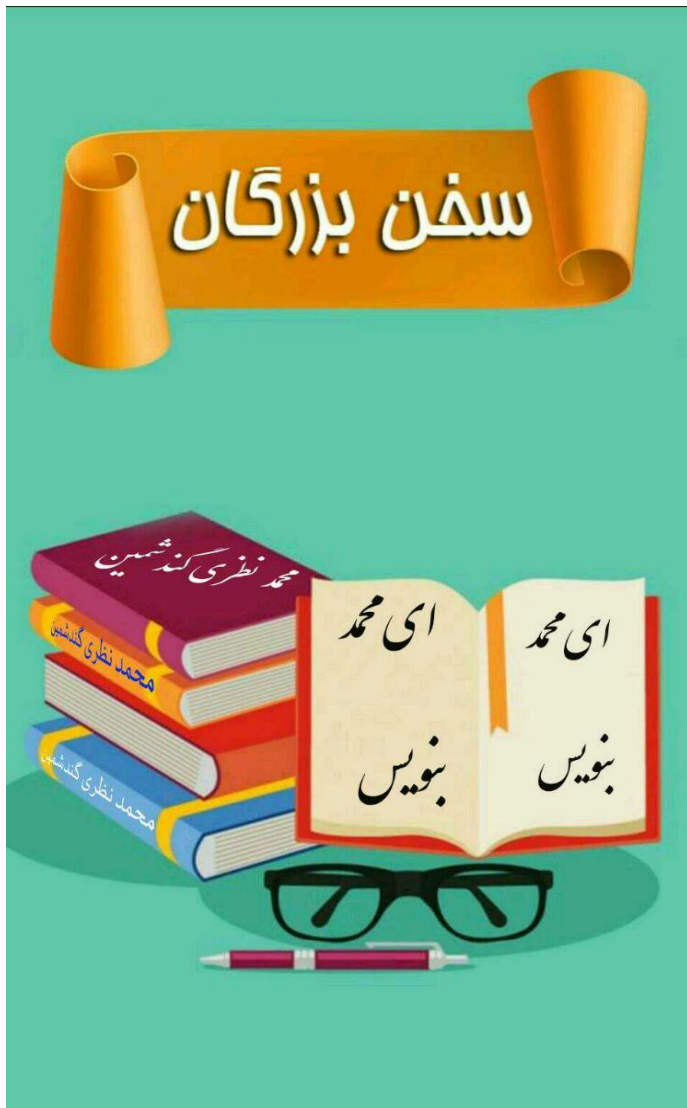
- دیدگاه ها و رویاهای خود را گرامی بدارید چون آنها کودکان روح شما و تصویر نهایت
خواسته های شما هستند.

- برای اجرای رویاهای خود یک برنامه روشن و واضح تعیین کنید و بدون درنگ آنرا
آغاز کنید گذشته از این که آماده هستید یا خیر.

- خواستن نقطه آغاز همه دست آورد هاست نه یک امید، نه یک آرزو، اما یک تمایل
شدید و آتشی که بر هر چیزی غلبه می کند.

- منتظر نشوید هیچ زمانی مانند اکنون نخواهد بود.

- آموزش امری درونی است و آنرا با تلاش و تقلا و اندیشه بدست می آورید.



- هر بدبختی هر شکستی هر اندوهی در خود دانه ای حمل می کند که در آن سودی معادل یا بیش از هزینه صرف شده نهفته است.
- هر کسی از انجام کاری مهارت دارد لذت می برد.
- **ترس چیزی جز یک ذهنیت نیست.**
- ابتدا فکر است که عمل می کند سپس این فکر سازماندهی می شود تا ایده ها و نقشه ها ساخته شوند. سپس این ایده ها و نقشه ها تبدیل به واقعیت می شوند. همانطور که مشاهده می کنید شروع کار با تخیل شما آغاز می شود.
- دستاورد های بزرگ حاصل فداکاری های بزرگ است و هیچگاه نتیجه خودخواهی نخواهد بود.
- شادی در انجام فرایندهای پویا و غیر یکنواخت است.
- **تفکر ها شروع همه توانگری ها هستند.**
- اگر بر خود مسلط نشوید این خود بر شما مسلط خواهد شد.
- کاملاً درست است که با کمک کردن به دیگران برای رسیدن به موفقیت می توانید بزرگترین موفقیت ها را در کمترین زمان بدست آورید.
- همانند چشم که برای دیدن نیاز به نور دارد ذهن ما هم برای درک کردن نیاز به ایده دارد.

- یک فرد به تنهایی می تواند افکار خود را به حقایق فیزیکی و قابل لمس تبدیل کند و یک فرد به تنهایی می تواند رویای خود را به حقیقت تبدیل کند.
- پول بدون فکر همیشه خطرناک است
- **طلایی که از فکر مردم می توان استخراج کرد بسیار بیشتر از طلایی است که در کل کره زمین وجود دارد.**
- بیشتر افراد بزرگ موفقیت اصلی خود را یک مرحله پس از شکست بدست آورده اند.

- نمی توان به طبیعت حيله زد. بلکه چیزی را به شما می دهد که حاصل تلاش شماست
آنهم بعد از اینکه هزینه آنرا پرداخت کردید.
- هیچ فرد عاقل و دقیقی دیگران را بر اساس آنچه که دشمنانش درباره او می گویند
مورد قضاوت قرار نمی دهد.
- هیچ کسی نمی تواند در مسیر تلاش و کوشش باقی بماند در حالیکه از آن کار متنفر
است.
- هیچ کس ارزش را با موفقیت پشت سر هم بدست نیاورده است بلکه حداقل یکبار یا
بیشتر شکست را تجربه کرده است.
- قبل از اینکه چیزی بدست بیاورید باید هزینه آن را پردازید.
- اگر کمی فکر کنید احتمالاً به یاد می آورید که هیچ چیز جز خودتان نتوانسته
موفقیت را برای شما به ارمغان بیاورد.
- موقعیت بزرگ زندگی شما ممکن است همین لحظه ای باشد که در آن قرار دارید.
- وقتی تمایل شدید به انجام کاری دارید می توانید توانایی های افراد فوق موفق را
بدست آورید.
- هر گاه شکست می خورید آنرا به عنوان یک پیام که می گوید نقشه شما بی عیب
نبوده است قبول کنید. و طرح و نقشه خود را از دوباره بازسازی نمایید و دوباره به سمت
هدفی که به شدت به آن معتقد هستید گام بردارید.
- ما از دیدن آغاز می کنیم، بنابراین در انتخاب محیط و دوستان خود بسیار بسیار دقت
نمایید چون محیط زمینی است که غذای ذهن شما از آن می روید هر غذایی که وارد
مغز شما شود همان هم استخراج خواهد شد.
- **پیروزی همیشه نصیب فردی خواهد شد که از مبارزه دست نمی کشد.**

۳ گام بلند تا رسیدن به موفقیت



همه ی انسان ها خواهان موفقیت اند. من و شما هم همینطور هستیم . بعضی افراد هر صبح که بیدار می شوند، در تلاش برای رسیدن به آن هستند، و در این راه حتی حاضرند به ضرر و زیان سایر افراد نیز کار کنند. برای سایرین، کسب موفقیت به نظر غیر ممکن می رسد. آنها تصور می کنند که فقط افراد کمی قادرند به آن دست یابند و بقیه باید به همان چیزی که دارند شاد و راضی باشند. این حرف ها خیلی هم دور از واقعیت نیست. اگر شما با قصد و هدف ناپاک و اشتباه به دنبال موفقیت باشید، هیچگاه به آن نخواهید رسید. مثل این است که بدون در دست داشتن نقشه، به شهری غریب سفر کنید. **زیگ زیگلار** می گوید: "موفقیت مراحل متداوم دارد، یک اتفاق ناگهانی نیست." "یک مسافرت است نه یک مقصد." **جیم روهن** موفقیت را اینگونه توصیف می کند:

"...موفقیت باید به طرف شما بیاید، نه اینکه شما به دنبال آن باشید!"

آیا نقشه ی کار دستتان آمد؟ نباید برای به دست آوردن آن عجله کنید، و این را هم بدانید که با شانس نیز به دست نمی آید. موفقیت را از کسی به ارث نمی برید، و نمی توانید آن را به زور از کسی بگیرید. برای دستیابی به موفقیت باید زمانی طولانی به شدت و سختی تلاش کنید. دستیابی به آن قیمتی دارد و گاهی اوقات قیمتش بسیار بالاست. و معمولاً اکثر افراد آمادگی یا توانایی پرداخت این قیمت را ندارند. اگر می بینید که خیلی وقت است موفقیت از شما دوری می کند، بدانید که ممکن است هدفتان نادرست بوده باشد.

سه راه برای رسیدن به موفقیت

۱- برای دستیابی به موفقیت باید مراحل متداوم را از سر بگذرانید، که صبر و زمان می طلبد. هیچ راه میانبری برای رسیدن به آن وجود ندارد. موفقیتی که بادوام باشد و به جای غم و غصه، برایتان شادی به ارمغان بیاورد، نیازمند گذراندن مراحل آموزشی است. زمانی که طی آن عادات قدیم خود را کنار گذاشته و عاداتی جدید پیدا کنید. در این زمان باید یاد بگیرید که چه چیز به کار می آید و چه چیز بی فایده است. باید بدهی های خود را بپردازید، کامل و سر موقع! پس عجله نکنید.



۲- برای جلب موفقیت به سمت خودتان، لازم است که مهارت ها و خصوصیات ویژه ای کسب کنید. برای شما موفقیت چه مفهومی دارد؟ سعی کنید موفقیت را برای خود معنا کنید. و ببینید برای رسیدن به این اهداف، چه مهارت ها و خصوصیات نیاز دارید؟ اهداف خود را به دقت بررسی کنید. به دنبال کسب مهارتهایی باشید که برای رسیدن به آن هدف مورد نیاز است. یاد بگیرید که برای رسیدن به جایی که می خواهید برسید، همیشه کاری را انجام دهید، که باید انجام شود. ببینید افرادی که به آن هدف دلخواه شما نائل شده اند. چه خصوصیات دارند، چه کارهایی انجام می دهند و چه کارهایی انجام نمی دهند؟ اگر شما نیز همان کارها را انجام دهید و از آنچه آنها اجتناب میکنند، دوری کنید، مطمئناً به جایی که آنها رسیده اند، خواهید رسید. ۲ یا ۳ نفر پیرامون خودتان پیدا کنید که به هدف دلخواه شما رسیده باشند. خصوصیات، ویژگی ها و مهارت های آنان را جایی یادداشت کنید. سعی کنید از این ویژگی ها تقلید کنید. **از همین امروز شروع کنید!** زمانیکه فهمیدید چه باید بکنید، شایستگی لازم را به دست آورده اید. و این زمانی است که موفقیت به سمتتان خواهد آمد. شما الزامات کار را فراهم آورده اید و حالا موفقیت است که به دنبالتان افتاده است. **پنجره ی فرصت** های مختلف به سوی شما گشوده شده و شما آماده برای به چنگ آوردن آنها هستید

Be – don't try to become.

Osho

© quaterfancy



۳- برای سفر کردن در جاده ی موفقیت آماده باشید، البته اکثر مواقع این سفر باید به تنهایی انجام شود و هیچ همسفری ندارید. گفته شده: "در بعضی مواقع، دنبال کردن اهدافتان در

درجه ی دوم اهمیت قرار می گیرد، و تغییراتی که در این روند در شما ایجاد شده، مهمترین مسئله می گردد....مهم مقصدی نیست که پیش به سوی آن دارید، خود رفتن مهم تر است" ...

پدرها و مادرها، آیا زمانی را که می خواستید به فرزندانتان خزیدن را آموزش دهید به خاطر دارید؟ اسباب بازی مورد علاقه شان را جلویشان می گذاشتید و آنها را ترغیب می کردید که برای به دست آوردن آن خود را جلو بکشانند. ولی همان اسباب بازی بود که برای اولین دفعه، به آنها انگیزه داد. اما شما می خواستید ماهیچه های آنها را قوی تر کرده و مهارت جدیدی به آنها آموزش دهید. وقتی آنها توانستند به اسباب بازی برسند، خزیدن را به خوبی یاد گرفته بودند. پس از آن، آنها دیگر می توانستند به هر مقصد با هر مسافتی که بود بروند، حتی بدون نیاز به هیچ اسباب بازی یا حتی بدون نیاز به شما! مقصد دیگر اهمیت کمتری پیدا کرده بود، آنها فهمیده بودند که این مراحل را چگونه بگذرانند. این مثال بسیار شبیه به **سفر شما به سمت موفقیت** است. همین است که شما را وادار می سازد مهارتها و خصوصیات لازم برای دستیابی به موفقیت را یاد بگیرید. و حال که مهارتهای لازم را به دست آورده و مراحل را گذرانیده اید، پی در پی موفقیت کسب می کنید. اما اگر برای رسیدن به این نقطه عجله می کردید و مراحل لازم را نمی

گذرانید، مطمئناً شکست می خوردید. و برای همیشه در همان پله ی اول می ماندید . همه می توانند موفقیت را برای خود معنا کرده و به دنبال آن بروند. اگر بتوانید به اندازه لازم تلاش کرده و صبر پیشه کنید، مطمئناً موفق خواهید شد. و به فردی تبدیل خواهید شد که به جای افتادن به دنبال موفقیت، موفقیت خود به خود به او جلب خواهد شد . کاملاً بدیهی است. وقتی شما برای موفقیت آمادگی های لازم را داشته باشید، بدون هیچگونه تلاشی آن را به سمت خود جذب خواهید کرد. اما اگر آمادگی نداشته باشید، از شما فراری خواهد شد، و با هر سرعتی هم که به دنبال آن بدوید، به آن نخواهید رسید. **حالا که با راه جذب کردن موفقیت آشنا شده اید، چرا این سفر را آغاز نمی کنید؟** همه می توانند موفق شوند، اما متأسفانه افراد کمی به آن می رسند. این شما هستید که باید انتخاب کنید. شما می توانید به هر چه در زندگی آرزو دارید دست پیدا کنید. اما باید آمادگی پرداخت قیمت آن را داشته باشید . پس سعی نکنید با امتحان کردن راه های میانبر، زمانتان را هدر دهید. باید به دنبال راه اصلی باشید.

از همین امروز شروع کنید. موفقیت از آن شماست!

دشوارترین قدم
همان قدم اول است.
ای محمد قدم اول را بردار

راهکارهایی ساده که نقشه راه موفقیت در جامعه امروزی است



در دنیای امروز و حتی در گذشته نیز کمتر کسی بوده است که به موفقیت و کامیابی در کار، برنامه و علاقه مندی های خود سال ها و حتی تا پایان عمرش فکر نکرده باشد. اما گاهی شرایط موجود برنامه و راه رسیدن به موفقیت را مسدود و کم رنگ می کند مثلا بعضی روزها و لحظه ها، برای همه ما به شاد و نیکی پیش می روند و گاهی نیز لحظه ها، روزها، ماه ها و سال هایی نیز وجود دارد که نمی توانیم تا مشکلاتمان را بیاوریم و به فکر رشته پاره کردن افکار و برنامه هایمان هستیم. بنابراین **چسبیدن به یک عادت روزانه بسیار آسان است اما آیا این عادات در زندگی شما تاثیر مثبت دارند؟** از طرفی اگر شما بخواهید در زندگی تان پیشرفت کنید شاید تشخیص این که از کجا و چگونه باید شروع کنید مشکل باشد. به یاد داشته باشید که قبل از هر حرکتی شما باید بدانید که چه رفتارهایی انجام دهید و چه رفتارهایی را ترک کنید. هنگامی که شما درک

درستی از این موارد پیدا کردید؛ می توانید قدم‌های اولیه را به سوی آینده بهتر، بردارید.

در این میان وقتی که شرایط برای ما اینچنین شد حتما باید همه ما رفتار و برنامه هایمان را به سمتی درست تر، دقیق تر و علمی تر تغییر دهیم، چرا که اگر موفقیت و بخصوص اگر راه های کسب درآمد آسان بود همه مردم پولدار بودند بنابراین موضوع این است که ما مثل بقیه مردم نیستیم و برای فردی که انگیزه ای برای کسب موفقیت را دارد هر مانعی را می تواند از سر راهش بردارد.

در این میان برای کسب موفقیت توجه به نکاتی همچون نکات زیر نمی تواند برای ما چندان هم بی نتیجه باشد...

- تعاملات گذشته با افراد می تواند باعث افزایش **کینه** شما نسبت به آنها شود؛ اما کینه توزی موجب تخلیه انرژی و روحیه شما می شود و در نهایت باعث پسرفت شما خواهد شد.

- اشتباهاتی که در گذشته انجام داده‌اید و نمی‌خواهید دوباره تکرار شوند را مد نظر قرار دهید. درس‌های عملی را که می‌توانید از این **اشتباهات** بگیرید لیست کنید و هر

ترس نظری اطراف آن اشتباه را فراموش کنید. به عنوان مثال، یک کودک ممکن است با لمس بخاری داغ دستش بسوزد و در نتیجه یاد بگیرد اجسام داغ را لمس نکند؛ اما این تجربه نباید باعث شود که کودک از لمس اجسام دیگر و درک و جستجوی دنیای خود دست بردارد.

- وقتی شما در حال دنبال کردن اهداف





خود هستید، ممکن است برخی افراد به دلیل اینکه شما با **خط فکری** آن‌ها در یک راستا نیستید و کارهایی را که به نظر آن‌ها مهم است، انجام نمی‌دهید از شما انتقاد کنند. به عنوان مثال،

ممکن است علاقه و هدف شما زیاد پول‌ساز نباشد، بنابراین افرادی که مسائل مالی را به عنوان یک اولویت مهم می‌دانند، کار شما را اتلاف وقت بدانند. به یاد داشته باشید که ارزش‌های شما و دیگران همیشه یکسان نیست، بنابراین زندگی با ارزش‌های دیگران همیشه رضایت بخش نخواهد بود.

– بیاد داشته باشید که حتی نزدیکترین افراد به شما، درک محدودی از آنچه واقعا هستید دارند.

– خودتان را آموزش دهید تا در تصمیمات خود قاطع تر باشید. اگر به مردد بودن خود پایان ندهید همیشه در لحظات مهم تصمیم‌گیری با شک مواجه خواهید شد.

– گاهی برخی موانع قانونی ممکن است شما را از پیگیری یک هدف یا ایده‌ی خاص باز دارد. اما اغلب با کمی تلاش می‌توان بر اکثر موانع غلبه کرد. هرگاه با مانعی مواجه شدید



که قادر به رفع آن هستید، به خودتان بگویید که این فقط یک بهانه‌ی ساده است که مانع از تحقق هدف‌تان می‌شود؛ بنابراین باید آن را از بین ببرید.

- ترس از ناشناخته‌ها نوع دیگری از ترس است که مردم به آن مبتلا هستند. تغییر ترسناک است زیرا باعث می‌شود که مسائل بهتر یا بدتر بشوند. بعضی افراد حتی از

موفقیت نیز ترس دارند به خصوص اگر آن‌ها روحیه برجسته بودن و ایستادگی را دوست نداشته باشند. رفتار افراد دیگر نیز با شما تا حد زیادی به نحوه‌ی عملکرد و شخصیت شما از لحاظ تاثیر گذاری و استحکام شخصیتی بر می‌گردد.

- وقوع مشکلات و مسائل در زندگی اجتناب ناپذیر است. با فرار از آن‌ها فقط وقت‌تان را هدر می‌دهید. شما زمان کمی برای پیشرفت در اختیار دارید. به عنوان مثال اگر سوتفاهمی بین شما و شخص دیگری رخ دهد، سعی کنید آن را با گفتگو حل کنید. در اینگونه موارد روابط می‌توانند قطع شوند ولی در عین حال می‌توان با یک مدیریت صحیح آن‌ها را مستحکم‌تر کرد.

ترسناکترین ترسوی جهان ، انسان است !!

← محمد نظری گذشتین

- هیچ کس در دنیا کامل نیست. اشتباهات جزئی از زندگی هستند. صرفنظر از آنچه انجام می‌دهید یا نمی‌دهید، شما دچار اشتباه خواهید شد. هر چقدر این واقعیت را بیشتر بپذیرید به همان اندازه در انجام امور و دست به کار شدن برای کارهای مختلف موفق‌تر خواهید بود.

- شجاع باشید و اعتماد به نفس داشته باشید. در مورد آنچه می‌خواهید در آینده بشوید، فکر کنید و به خودتان اطمینان داشته باشید که شما هم اکنون شرایط رسیدن به آن موقعیت دلخواه را در خود دارید. اگر به این اصل اعتقاد داشته باشید که شما هم اکنون همان فردی هستید که می‌خواهید بشوید، رفتارها و تصاویر ذهنی‌تان به طور طبیعی شما را در آن مسیر قرار خواهد داد.

- هنگام کارکردن و تلاش برای پیشرفت، زیاد به خودتان فشار نیاورید. حرکت رو به جلو و پیشرفت برای اکثر افراد کار دشواری است. گاهی حتی لازم است برای رسیدن به یک هدف یکی دو قدم به عقب برگشت. در مورد نقاط ضعف خودتان احساس بد نداشته باشید و ضمن اینکه سعی می‌کنید به آرامی در صدد بهبود آن‌ها برآیید، باور داشته باشید که این نقاط ضعف معرف شما به دیگران نیستند و هر کس نقاط مثبت زیادی دارد که در وجود او نمایان است.

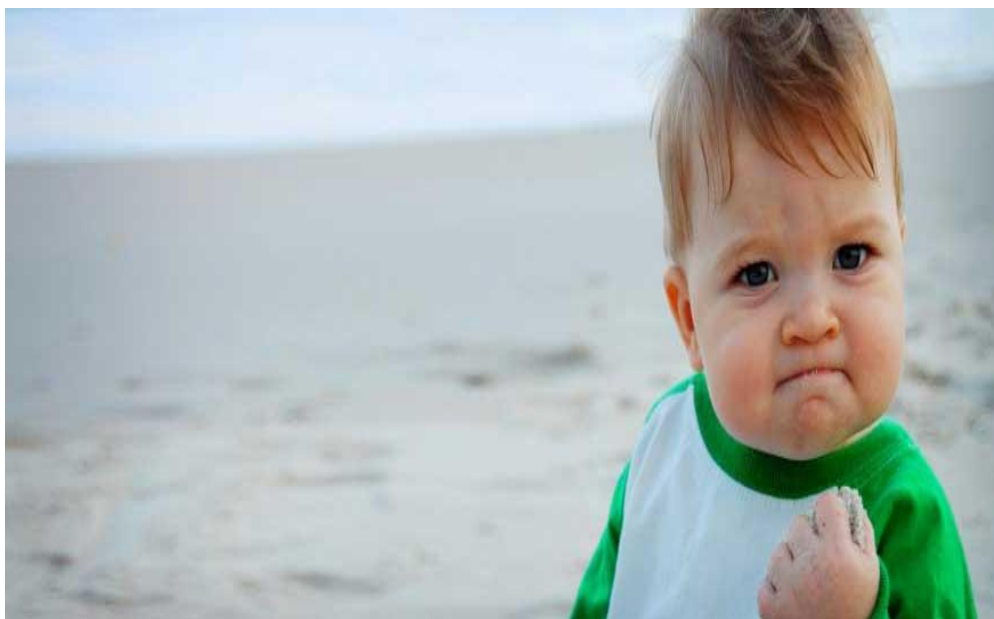
- اطراف خودتان را با افراد مثبت پر کنید زیرا در این صورت حفظ نگرش مثبت برایتان آسان‌تر است. یاس و ناامیدی را کنار گذاشته و سعی کنید روابط خود را تا حد امکان گسترش و استحکام بخشید.

- **هدف‌های بزرگ ممکن است در ابتدا ترسناک و دلهره‌آور به نظر برسند**، بنابراین آن‌ها را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کنید. در این میان احتمال دارد حداقل یک کار وجود داشته باشد که شما می‌توانید آن را در حال حاضر انجام دهید و **رویای خود را به واقعیت نزدیک کنید**. آن کار را پیدا کنید و ابتدا از آن شروع کنید. به عنوان مثال اگر

شما قصد دارید یک کسب و کار جدید را راه‌اندازی کنید. شما می‌توانید اولین قدم را با ایجاد یک **وبلاگ** یا صفحات کاربری در شبکه‌های اجتماعی برای کسب و کار خود بردارید. وقتی که چیزی برای تان ملموس تر به نظر می‌رسد، بهتر است قبل از پیدا کردن قدم بعدی و پیگیری ادامه امور، آن کار را انجام دهید.

- از گذشته درس بگیرید، قردان وضعیت فعلی تان باشید و به آینده تمرکز کنید. فکر به آینده و زندگی که آرزوی داشتن آن را دارید، به زندگی شما مسیر و هدف می‌دهد. **داشتن هدف باعث می‌شود که آسان تر به سمت جلو حرکت کنید** و به راحتی مراحل پیشرفت را طی کنید.

یک راه حل ساده دیگر برای تغییر در کار و زندگی روزمره، امتحان اموری است که قبلاً هرگز انجام نداده‌اید. همیشه برای تغییرات نیاز به انجام امور هیجان انگیز و جسورانه نیست، علاقمندی به کاری که انجام می‌دهید کافی است تا شما را از منطقه سکون و راحتی خارج کند. به عنوان مثال آواز خواندن یا نواختن یک ساز موسیقی می‌تواند شما را از حالت رخوت روزمره خارج کند.



رفتن به کلاس آموزشی که قبلاً تا به حال تجربه آن را نداشتید مانند کلاس کیک بوکسینگ یا تزئین کیک! خلاقیت و انگیزه شما را بیشتر می‌کند.



چرا بعضی‌ها موفق‌تر هستند؟

کمتر کسی است که دلش نخواهد در زندگی موفقیت چشمگیری به دست آورد، اما تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که چرا بعضی از افراد هر چقدر تلاش می‌کنند به نقطه ایده‌آلی که در ذهنشان تجسم کرده‌اند نمی‌رسند، اما در مقابل عده‌ای دیگر هستند که در هر زمینه‌ای که فعالیت می‌کنند به موفقیت می‌رسند. تعداد این آدم‌ها خیلی کمتر از تعداد آدم‌های ناموفق است اما چرا؟ ما راز موفقیت این دسته از افراد را برایتان خواهیم گفت و مطمئن باشید اگر به آن عمل کنید موفق خواهید شد.

برنامه بریزید و به آن بچسبید

برای زندگیتان یک نقشه راه داشته باشید. جزئیات اهدافتان را بنویسید، اما اهدافتان را واقعی و در حد توانتان در نظر بگیرید. وقتی برنامه‌ای را تنظیم کردید به آن وفادار باشید و اجرایش کنید. اکثر کسانی که ناموفق هستند برنامه‌های زندگی و اهدافشان را نیمه رها می‌کنند و نداشتن ثبات و پشتکار باعث می‌شود موفق نباشید.

قدم‌های کوچک بردارید

برای هدف‌تان خواه بزرگ باشد یا کوچک قدم بردارید، حتی اگر بسیار جزئی باشد. با این کار در خودتان این باور را به وجود آورده‌اید که امر مهمی را آغاز کرده‌اید و ملزم می‌شوید که ادامه مسیر را طی کنید. برای مثال اگر هدف‌تان این است که در عرض یک سال پس‌انداز بیشتری داشته باشید همین لحظه در داخل یک قلم مبلغی پول به عنوان پس‌انداز بگذارید.

خیلی سریع تغییر نکنید

یکی از رموز موفقیت ایجاد تغییرات مناسب و کارآمد در سبک زندگی‌تان است، اما ایجاد این تغییرات نیز نیاز به رعایت تکنیک‌های مخصوص به خود دارد. برای مثال برای تغییر یا حذف کردن یکسری رفتارها و عادات نامناسب باید زمانی مشخص را برایش در نظر بگیرید و یک شبه انتظار منقلب شدن خودتان را نداشته باشید. اگر انتظارات غیرواقعی از خودتان داشته باشید به تدریج از انجام تغییرات دلزده می‌شوید و باید با موفقیت خداحافظی کنید.

کمک بخواهید

فرض را بر این می‌گیریم که شما نقشه راه مشخص و دقیقی را آماده کرده‌اید و قدم‌های کوچکتان را هم برداشته‌اید. عزم‌تان را جزم کرده‌اید که با پشتکار و تلاش به هدف مشخصتان برسید، اما خیالتان را راحت کنیم، اینکه تنهایی نمی‌توانید نتیجه مطلوبی دریافت کنید و برای این کار به کمک دیگران نیاز دارید، اما کمک گرفتن هم راه و روش مخصوص به خودش را دارد. از کسانی کمک بگیرید که در عین واقع بین بودن به شما دلگرمی داده و نکات آموزنده‌ای برایتان بیان کنند. از افرادی که نسبت به هر چیزی بدبین هستند و جسارت لازم را برای پیگیری یک هدف ندارند پرهیز کنید. شنیدن

تجربیات دیگران و تکرار نکردن اشتباهات دیگران می‌تواند در درازمدت شما را به موفقیتی چشمگیر برساند.

ناله نکنید

هیچ انسان موفق اهل غر و شکایت نیست. چون این دسته از افراد اعتقاد دارند به جای غر زدن و انتقاد کردن از شرایطی که در آن قرار دارید باید تلاش کرد و قدم‌های موثر برداشت. اگر از وضعیتی که در حال حاضر در آن قرار دارید راضی نبوده و حتی برایتان آزاردهنده است چاره این موضوع شکایت و غر زدن نیست. با همه وجود برای یک بار هم که شده دست به تغییر بزنید و با جایگزین کردن عادات خوب زندگی‌تان را دلنشین‌تر کنید. به یاد داشته باشید که هر انسانی تنها یک بار فرصت زندگی کردن دارد و زندگی همان شانسی است که شما به دنبال آن هستید. از این اولین و آخرین شانستان به درستی استفاده کنید.



چگونه به برنامه ریزی مان پایبند باشیم؟



یکی از رمزهای موفقیت در زندگی است که برنامه ریزی کنیم و با برنامه جلو برویم. اگر ما بتوانیم برنامه ریزی دقیق و خوبی را برای خودمان به اجرا

بیندازیم، قطعاً در انجام امور روزانه عالی تر عمل خواهیم کرد و می توانیم به کارهایمان یکی یکی برسیم. پایبند بودن به برنامه ریزی یکی از قوانین مهم است، چرا که اگر در برنامه اختلال ایجاد کنیم دیگر جاری کردن برنامه سخت خواهد شد.

برنامه ریزی باید به صورت کلی و همه جانبه باشد و سایر امور روزانه در آن لحاظ شود. هنگام برنامه ریزی، به این نکته توجه داشته باشید که باید هم حجم درس ها و هم توانایی های خودتان را مد نظر قرار دهید و برنامه ی خود را بلند پروازانه تنظیم نکنید که نتوانید آن را اجرا کنید.

برای اجرای برنامه و پایبند بودن به آن، که نقش اصلی را خودتان ایفا می کنید، به سه اصل مهم توجه کنید:

- با خود عهد کنید که به برنامه‌ریزی پایبند باشید و برای این پایبندی با خود شرط ببندید.

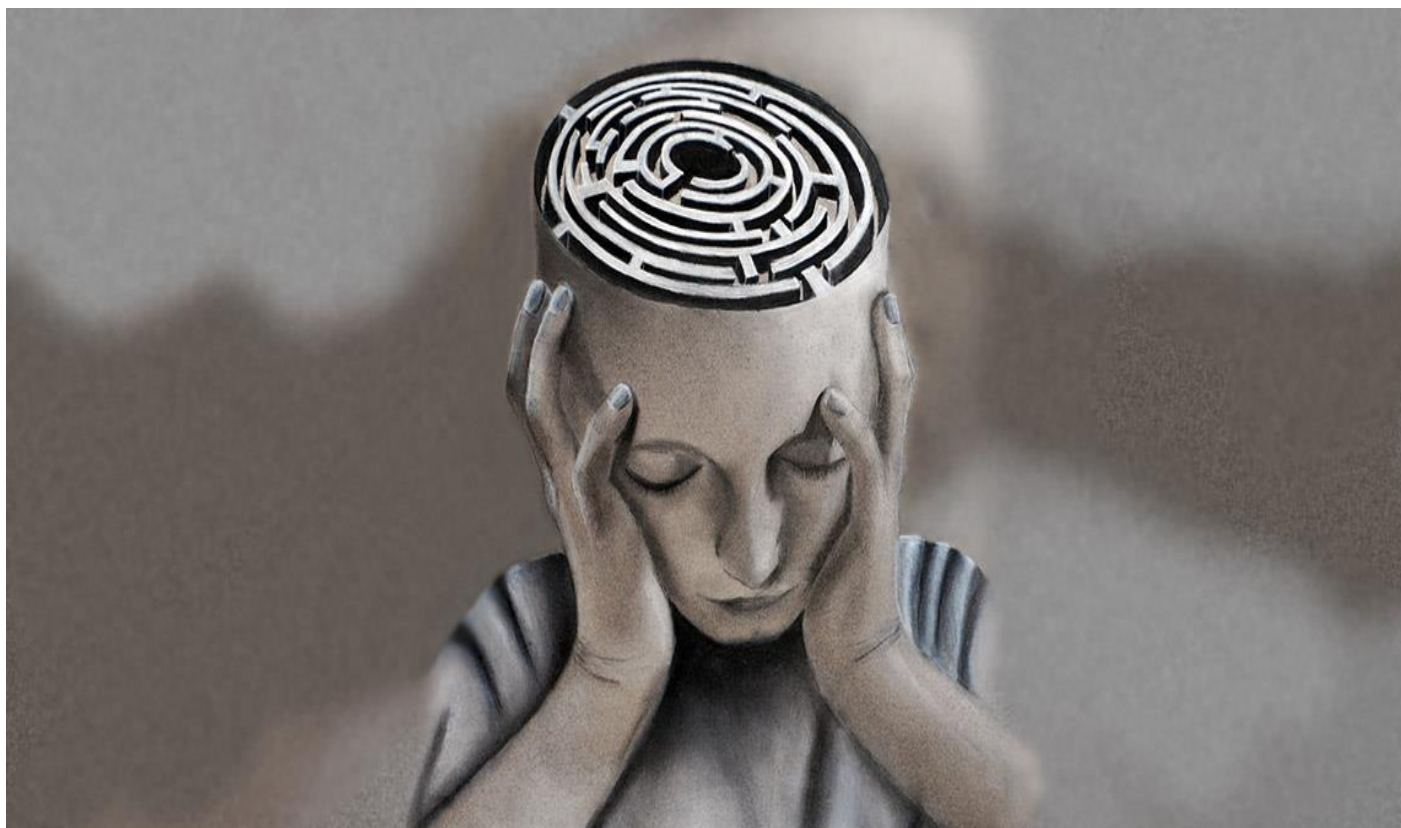
- در مدت اجرای برنامه‌های خود و شرط‌های‌تان، به اجرای آن نظارت کنید و مراقب باشید به برنامه‌تان عمل کنید.

- هر شب کارهایی را که در طول روز انجام داده‌اید بررسی کنید و با برنامه‌ریزی تعیین‌شده‌ی خود مقایسه کنید تا مشخص شود که در آن روز به کدام بخش از برنامه عمل نکرده‌اید و چرا؟ برای روز بعد هدف‌گذاری کنید و با خود شرط کنید که از روز بعد عوامل مخل را کاهش دهید و طبق برنامه پیش بروید.

برای اجرای این سه اصل از **دفتر برنامه‌ریزی** کمک بگیرید و روند اجرای برنامه‌ریزی‌های‌تان را ارزیابی کنید و با یادداشت کردن عوامل مخل و عوامل کمک‌کننده در اجرای برنامه‌های‌تان، کیفیت مطالعه‌ی خود را بهبود بخشید.



نقشه مبارزه ۸ مرحله ای برای موفقیت کارآفرینان



کارآفرینی سختی های بسیاری را با خود به همراه دارد. هیچ کتابی وجود ندارد که به شما یاد دهد چگونه از هیچ شروع به ساختن کنید. کتاب های زیادی از افکار رهبران وجود دارند اما نمی توانید نمونه ای را بیابید که به شما بگوید چگونه این نقطه ها را به هم وصل کنید.

Jason Saltzman کارآفرین آمریکایی و یکی از موسسان (Ally) پس از یک دوره آب نبات فروشی در سن ۱۷ سالگی کارآفرینی را آغاز کرد. او به دلیل زمینه ی شغلی اش فرصت همکاری با کارآفرینان زیاد دیگری را دارد و در همین رابطه می گوید:

اخیرا دعوت نامه ای از دانشگاه کلمبیا دریافت کردم که از من خواسته شده بود درباره ی آینده ی کارآفرینی در آن دانشگاه سخنرانی کنم. سوالاتی از من شد که مرا بر آن داشت یک نقشه ی ۸ مرحله ای برای پیروزی در کارآفرینی بنویسم:

۱. پوست کلفت باشید

من دانای کل نیستم اما یک چیز را خیلی خیلی خوب می دانم: اتفاقات بد همیشه می افتند. این امر اجتناب ناپذیر است. مهم این است که شما در آن زمان چه رفتاری از خود نشان می دهید. باید قوی باشید، نه فقط بخاطر وجهه ی خودتان بلکه بخاطر سربازانی که برای شما می جنگند امیدتان به پیروزی را از دست ندهید.

۲. شکست، درس است



شما شکست می خورید. به همین راحتی که گفته شد. از بد خبر بودن واقعا متنفرم اما قطعا شکست خواهید خورد. بدانید که شکست، خوب است و به شما مسیر را یاد می دهد. در واقع به شما می گوید که کار درست چیست. بدون آن چگونه می توانید بفهمید مردم از بازار چه می خواهند؟ اگر فکر می کنید دیگران بدون شکست به موفقیت دست می یابند سخت در اشتباهید. از شکست ها درس بگیرید و تکرار کنید. روپوش

آزمایشگاهی به تن کنید چرا که در آزمایشگاه قدم گذاشته اید. **اگر فرمول پیروزی را می خواهید باید مواد متفاوتی را با یکدیگر ترکیب کنید تا فرمول را بدست بیاورید. فرمول موفقیت چیزی جز استقامت نیست. شکست را به عنوان یک درس بپذیرید.**

۳. منفی نگر نباشید

این مورد واقعا سخت است. ما در دنیایی زندگی می کنیم که پر از افکار منفی است. کسی که در این دنیا مثبت نگر باشد، قوی و محکم است. اگر منفی نگر باشید تصمیمات ریسکی برای کسب و کارتان خواهید گرفت. برای جلوگیری از این حالت باید با افراد مثبت نگر معاشرت کنید و اعضای تیم تان را نیز این گونه انتخاب کنید. از نظر من یکی از ضروریات رشد کسب و کار، جو مثبت است. AlleyNYC محل کار مشترک کارآفرینان است. در این جا تمام تلاش ما بر جذب افراد مثبت است. مثبت نگری یکی از مهم ترین اولویت های ما در AlleyNYC است؛ چرا که در محیط کاری که کوشش همه ساختن و شروع از صفر است، وجود فکر مثبت می تواند به پیشرفت مان کمک کند.

۴. فروتن باشید

ساده است: هیچ کس دوست ندارد با یک آدم مغرور و خود محور کار کند. یکی از عوامل موثر در رشد کسب و کار این است که روابط خوبی بتوانید برقرار کنید. اگر متکبر باشید نمی توانید به کسی گوش دهید. از این رو هیچ کس نیز دوست ندارد با شما معاشرت کند. به نظر شما یک رابطه ی یک طرفه چقدر دوام خواهد داشت؟

۵. متعهد باشید

معلم و دوست خوب من Mark Ecko (نویسنده، طراح لباس و کارآفرین آمریکایی) در یکی از کتاب هایش می گوید: **باید متعهد به رویای تان بمانید. در غیر این صورت**

بقیه نیز عدم تعهد شما را خواهند فهمید. اگر بخواهید نام تجاری تان را مشهور کنید باید جوری باشد که بر ذهن و دل مردم بنشیند. زمانی که نام تجاری AllyNYC را ایجاد کردم با خود فکر کردم از این دنیا چه می‌خواهم؟ برای دیگران چه کاری می‌توانم انجام بدهم؟

۶. گوش دهید

برای ساخت یک شرکت موفق باید به همه‌ی افراد اطراف تان گوش فرا دهید. بهترین راه فهمیدن این که چه محصولی باید بسازید این است که به حرف مشتری‌های تان توجه نمایید. هرگز نباید آن چه صرفاً خودتان می‌خواهید را بسازید. برای مطمئن شدن از فرضیه‌های تان باید از مشتری سوال کنید.



۷. کمربند تان را ببندید

به آن‌هایی که تازه کارشان را می‌خواهند شروع کنند باید بگویم کمربند تان را ببندید چرا که راه پر دست اندازی پیش رو دارید. در این مسیر ممکن است یک روز تان تبدیل به بهترین روز

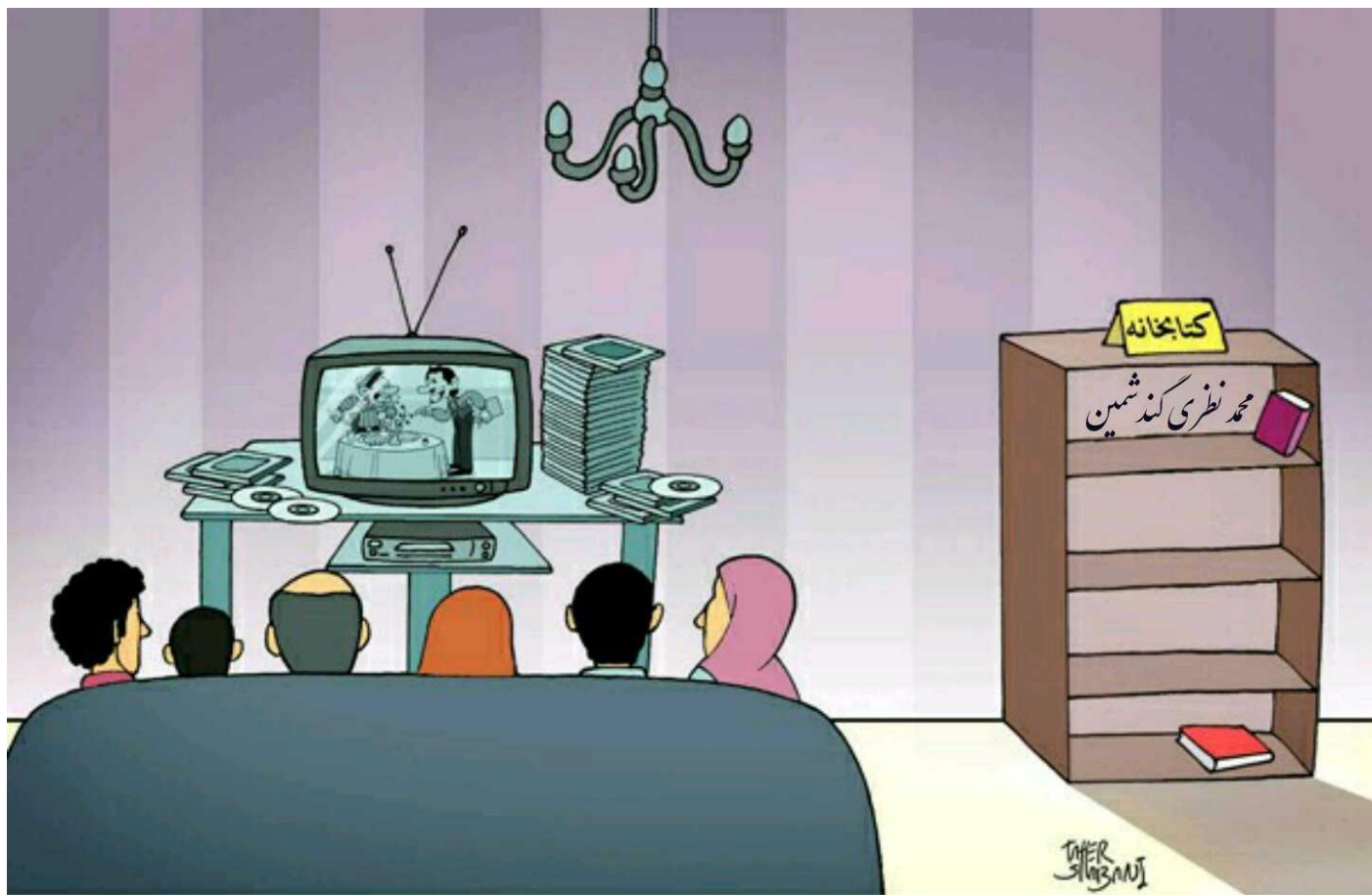
زندگی و روز پس از آن به بدترین تبدیل شود. من سال هاست که این کار را می‌کنم. اصلاً آسان نیست. تنها در تلویزیون آسان نشان داده می‌شود. راهی پر از آزمایش است. اگر تحمل این کار را دارید و این چالش‌ها شما را هیجان زده می‌کند؛ پس برای شروع آماده‌اید.

۸. برای عزیزان تان وقت بگذارید

من آن قدری که باید، به این مورد دقت نمی‌کنم. واقعا معتقدم اگر می‌خواهید موفق شوید باید ۱۰۰٪ انرژی تان را در کار بگذارید. اما باید برای خانواده و کسانی که علاقه دارید وقت بگذارید. خانواده و دوستان در زمانی که روزهای بد به سراغ تان می‌آید می‌توانند تیم حمایت‌گر خوبی برای شما باشند.



آشنایی با کارهایی که وقت تلف می کنند و باید از آنها دوری کنید



یکی از تفاوت های افراد موفق و افراد عادی در مدیریت زمان و وقت است . همه ما می دانیم که **زمان مهم ترین دارایی است که ما در اختیار داریم** ولی به راستی به بدترین شیوه با آن رفتار می کنیم . برای اینکه بتوانید به اهدافتان برسید ، باید بر روی آنها تمرکز کنید . **تمرکز کردن نیازمند وقت است** . نکته مهم اینجاست که وقت تلف کردن تنها به آن زمانی که برای کاری معین می گذاریم خلاصه نمی شود . خیلی وقت ها ترکش ها و اثرات آن کار تا مدت ها ما را آزار می دهند و با ما همراه هستند . برای اینکه بتوانید همچون افراد موفق زندگی کنید باید از انجام کارهایی که وقت تلف می کنند ، آشنا شوید و از انجام دادن آنها دوری کنید . در این مقاله به معرفی این کار های می پردازیم .

بیش از حد در شبکه های اجتماعی وقت گذراندن



امروزه هر کسی دارای یک صفحه اجتماعی در **اینستاگرام**، فیس بوک و یا توئیتر یا **تلگرام** است. بدیهی است که زمان مشخصی را برای چک کردن پیام ها و دنبال کردن اخبار در این شبکه ها صرف کنیم. اما خیلی وقت ها این بازدید ها وقت ما را شدیداً می گیرند و باعث می شوند ما از بسیاری از برنامه هایمان عقب بیفتیم. بهتر است برای اینکه در وقت خود صرفه جویی کنید، زمان مشخصی را برای اینکار تعیین کنید و بیشتر از آن هرگز از شبکه های اجتماعی استفاده نکنید.

بدون نقشه روز خود را آغاز کردن



بسیاری از وقت ها برای انجام دادن کارهایمان دچار سردرگمی می شویم و از انجام آن کار باز می مانیم . خیلی وقت ها کارهایی فرعی دیگر حواس ما را پرت می کنند . برای اینکه به این بلا دچار نشویم بهتر است برنامه روزانه خود را بنویسیم . نباید این برنامه به تمام جزئیات ساعات روز شما اشاره داشته باشد . نباید بگذارید این برنامه روز شما را کنترل کند . تنها کارهایی که برای شما اولویت دارند را در این برنامه قرار دهید .

کارهایی که می دانید از عهده شما بر نمی آید انجام ندهید

یکی از کارهایی که وقت تلف می کنند ، تلاش بیهوده برای انجام امور غیر ممکن است . افراد موفق هیچوقت وقت خود را برای انجام دادن کارهایی که می دانند سر رشته ای در

آن ندارند تلف نمی کنند . اگر ماشینتان خراب شده است باید آن را به تعمیرگاه ببرید .
نباید با اینکه می دانید کاری از دست شما بر نمی آید بر رویش وقت تلف کنید .

برای اموری که در دست شما نیست نگران نشوید

نگرانی یکی از کارهایی است که هم در لحظه وقت شما را می گیرد و هم در انجام دیگر کارهایتان خلل ایجاد می کند . برای کارهایی که می دانید نگرانی دردی از آنها درمان نمی کند ، با نگران شدن انرژی خود را بیهوده هدر ندهید .



با افراد منفی معاشرت نکنید

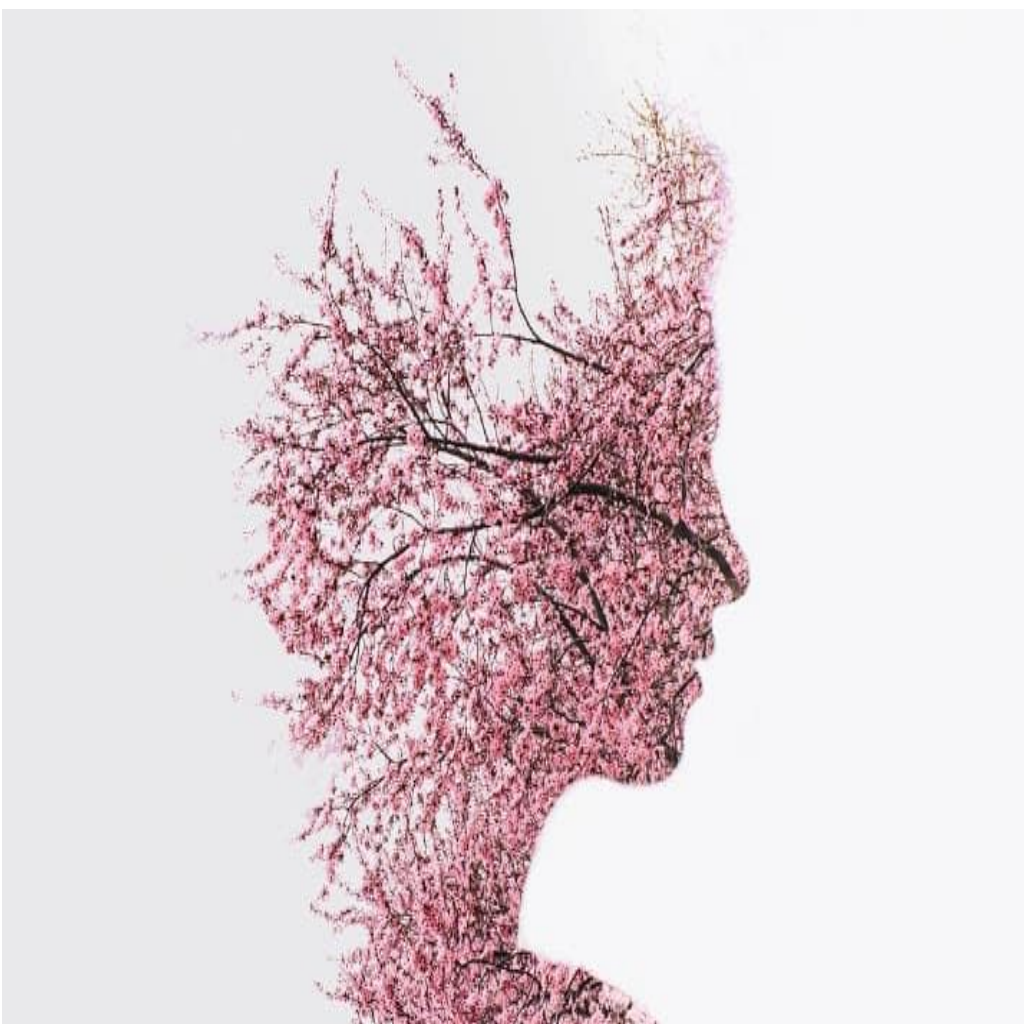
چینی ها ضرب المثلی دارند که می گوید : **رفتار هر انسان ، بازتابی از ۵ نفری است که بیشترین برخورد را با او داشته اند .** پس اگر شما وقت خود را با افراد منفی بگذرانید ، نه تنها این انرژی منفی به شما سرایت می کند ، بلکه وقتتان نیز گرفته می شود . اگر واقعا قصد دارید که در زندگی پیشرفت کنید و به موفقیت دست پیدا کنید ، دور دوستان منفی خود خط قرمز بکشید .

به اشتباهات گذشته فکر نکنید

این بدان معنی نیست که ما نباید از اشتباهات خود درس بگیریم ، ما فقط نباید فکر خود را مشغول کارهایی که در گذشته انجام شده اند و دیگر کاری از دست شما بر نیم آید تلف کنید . همه افراد اشتباه می کنند . اصلا کلید رسیدن به موفقیت درس گرفتن از همین اشتباهات است ولی نباید بگذاریم آن اشتباه بر روی شما تاثیر بگذارد و شما را از آینده عقب بیندازد.

بر روی کارهای دیگران تمرکز نکنید

همه ما در زندگی و حرفه خود الگو هایی داریم . این خیلی خوب است که از آنها الهام



بگیریم و بخواهیم راه آنها را پیش برویم . اما گاهی پیش می آید که حس رقابت پیدا می کنیم و می خواهیم خود را با دیگری مقایسه کنیم و مدام کارهای خود را کوچک می شماریم . الهام گرفتن از کار های دیگران خوب است اما نباید باعث شود تا تمرکز ما از روی کار خودمان بهم بخورد.



خود را در اولویت قرار دهید

خیلی وقت ها پیش می آید که برای انجام یک پروژه یا یک تحقیق از وقت تفریح و یا خواب خود بزنیم اما نباید از خود غافل شویم . به خاطر داشته باشید تمام تلاشی که می کنیم برای این است که در نهایت به آرامش برسیم. به این کار ها خوب فکر کنید و ببینید آیا در این لیست کاری هست که شما هم انجام می دهید ؟ زمان آن رسیده تا از انجام کارهایی که وقت تلف می کنند خلاص شوید.



موتور زندگی را روشن نگه دارید



وقتی ما کاری را با شور و شوق شروع می کنیم، تنها به جنبه های مثبت آن فکر کرده و به دلیل این که هنوز آن کار را انجام نداده ایم، از سختی های آن ناآگاهیم؛ اما پس از مدتی خسته شده و احساس ناتوانی می کنیم. این موضوع باعث کاهش اعتماد به نفس می شود.

برای انجام هر کاری به انگیزه نیاز است. افزایش انگیزه در خود و دیگران، یک مهارت است. افراد در کار، منزل و هر جای دیگر از انگیزه برای رسیدن به نتیجه استفاده می کنند.

با انگیزه ماندن بسیار مهم است. زندگی ما همواره در معرض افکار منفی و استرس های ناشی از آینده است. همه در زندگی خود، با دودلی و تردید و ناامیدی روبه رو شده ایم؛ اما آنچه باعث موفقیت های انسان می شود، توانایی حفظ انگیزه و حرکت روبه جلو است.

راه حل ساده ای برای مقابله با کمبود انگیزه وجود ندارد، حتی پس از غلبه بر کمبود انگیزه، به محض رویارویی با اولین شکست، دوباره مشکل ظاهر می شود. کلید اصلی، فهم افکار و چگونگی پیش بردن و هدایت احساسات است. به وسیله یادگیری نحوه ایجاد افکار **برانگیزاننده**، خنثی کردن افکار منفی و تمرکز روی کاری که در حال انجام هستید، می توانید خود را از رکود نجات دهید، قبل از این که دچار آن شوید.

سه دلیل اصلی برای از بین رفتن انگیزه وجود دارد:

۱ - **کمبود اعتماد به نفس**؛ اگر شما باور نداشته باشید که پیروز می شوید، سعی کردن برایتان بی مفهوم می شود.

۲ - **کمبود تمرکز**؛ اگر شما ندانید که چه می خواهید، نمی توانید انگیزه لازم را داشته باشید.

۳ - **مشخص نبودن جهت و مسیر**؛ اگر شما ندانید که چه کار می خواهید بکنید، چگونه انگیزه لازم برای انجام آن را کسب خواهید کرد؟

نحوه تفکر شما در مورد موفقیت هایتان بسیار مهم است. هرچه منفی تر فکر کنید، اتفاقات منفی بیشتری برایتان پیش می آید. وقتی شما واقعا باور داشته باشید که لیاقت موفقیت را دارید، ذهن شما راه های رسیدن به آن را می سازد.

حال به شما می آموزیم که چگونه با هریک از این عوامل بازدارنده، مبارزه کنید.

اولین قاتل انگیزه، کمبود اعتماد به نفس است. این مورد وقتی اتفاق می افتد که شخص تنها روی آنچه می خواهد تمرکز کرده و آنچه را که در حال حاضر دارد، نادیده می گیرد. وقتی شما تنها در مورد آنچه می خواهید، فکر می کنید ذهنتان توضیحاتی برای چرایی آنچه به دست نیاورده اید، خلق می کند. این موضوع باعث ایجاد افکار منفی می شود. اشتباهات گذشته، شکست ها و ضعف های شخصی، ذهن شما را احاطه می کند. در این حالت شما نسبت به رقبایتان حسادت می ورزید و شروع به دلیل تراشی برای عدم موفقیت خود خواهید کرد. در این وضعیت، تمایل به ایجاد، حس بدی خواهید داشت و اعتماد به نفس خود را از دست خواهید داد.

راه جلوگیری از این افکار، تمرکز روی داشته ها و شکرگزاری به خاطر آنهاست. یک زمان خاص را برای تمرکز بر جنبه مثبت هر چیز در زندگی خود، قرار دهید. **یک لیست ذهنی از توانایی ها، موفقیت های گذشته و پیشرفت های فعلی تان تهیه کنید.** انسان ها اغلب تمایل به نادیده گرفتن توانایی ها و غرق شدن در اشتباهاتشان را دارند. تلاش در جهت شکرگزاری، به شما می فهماند که چقدر در حال حاضر موفق و شایسته هستید. این کار اعتماد به نفس شما را دوباره خواهد ساخت و انگیزه لازم جهت دستیابی به موفقیت های بعدی را در شما ایجاد خواهد کرد. شاید عجیب باشد، اما نحوه تفکر شما در مورد موفقیت هایتان بسیار مهم است. هرچه منفی تر فکر کنید، اتفاقات منفی بیشتری برایتان پیش می آید. وقتی شما واقعا باور داشته باشید که لیاقت موفقیت را دارید، ذهن شما راه های رسیدن به آن را می سازد. بهترین راه موفق شدن، داشتن افکار مثبت است.

کلید اصلی، برداشتن گام های موثر است. با تمرکز ذهن روی یک هدف مثبت، **به جای ترس، مغزتان را وادار به کاری کنید، به طوری که ذهن، نقشه موفقیت را خلق کند.** به جای نگرانی درباره آینده، برای آن کاری کنید.

دومین عامل از بین برنده انگیزه، کمبود تمرکز است. چقدر به جای تمرکز روی اهدافتان، روی آنچه نمی خواهید تمرکز می کنید؟ ما غالباً به ترس‌ها فکر می کنیم. از این که فقیر شویم، مورد احترام قرار نگیریم یا تنها شویم، می ترسیم. مشکل این نوع تفکر این است که ترس به تنهایی کارایی ندارد. **بیان ترس ها باعث از بین رفتن انگیزه می شود.** اگر گرفتار **ترس های ناشی از افکار تان** هستید، گام اول تمرکز انرژی روی ایجاد یک هدف مشخص است. با مشخص کردن هدف، به طور خودکار، سلسله ای از کارها را تعریف می کنید. اگر شما ترس از فقر دارید، نقشه ای برای افزایش درآمدتان بکشید. **ادامه تحصیل (دکتر)، می تواند یکی از این نقشه ها باشد.**

کلید اصلی، برداشتن گام های موثر است. با تمرکز ذهن روی یک هدف مثبت، به جای ترس، مغزتان را وادار به کاری کنید، به طوری که ذهن، نقشه موفقیت را خلق کند. به جای نگرانی درباره آینده، برای آن کاری کنید. وقتی شما می دانید که چه می خواهند، انگیزه لازم برای آن عمل را کسب خواهید کرد.

آخرین قطعه از پازل انگیزه، جهت است. اگر معنای تمرکز، داشتن هدف باشد، مسیر و جهت یک استراتژی روز به روز برای رسیدن به آن است. نبود مسیر، قاتل انگیزه است چرا که بدون دانستن عمل بعدی در رسیدن به هدف دچار تاخیر می شویم. کلید یافتن مسیر، تعیین فعالیت هایی است که منجر به موفقیت می شود. برای هر هدف، فعالیت هایی وجود دارد که منجر به موفقیت می شوند یا بالعکس جلوی موفقیت را می گیرند. لیستی از فعالیت هایتان تهیه کرده و آنها را بر پایه نتایج حاصله مرتب کنید. سپس روی فعالیت هایی تمرکز کنید که منجر به دستاوردهای بزرگی می شوند.

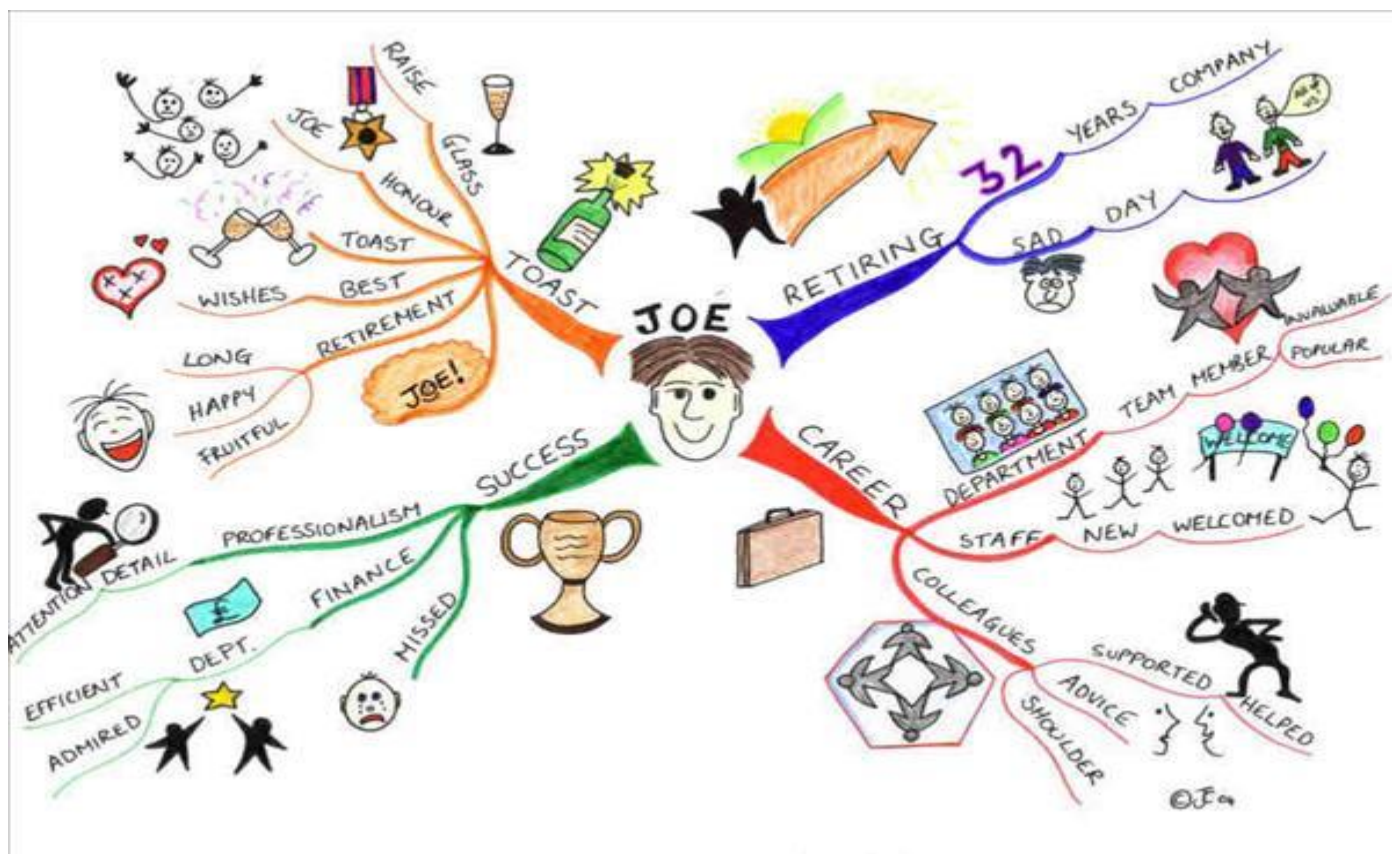
این کار انرژی شما را به سمت موفقیت سوق می دهد. بدون این کار، وقتتان تلف می شود و رسیدن شما به موفقیت با تاخیر مواجه خواهد شد. وقتی انگیزه تان روبه افول رفت، با برنامه ای که شامل دو عمل مثبت است دوباره در مسیر حرکت قرار گیرید. اولی

می تواند یک کار کوچک باشد اما دومی باید یک هدف بلندمدت تر باشد. ابتدا آن کار کوچک را به سرعت انجام دهید. این عمل، روحیه مثبتی در شما ایجاد می کند. بعد از آن به سمت رسیدن به هدف بلندمدت گام بردارید. این کار باعث جلوگیری از رخوت و رکود می شود. با از بین بردن ۳ عاملی که در بالا به عنوان از بین بردندگان انگیزه از آنها یاد شد، می توانید به پیروزی دست یابید.

نکته هائی در جهت افزایش انگیزه

- ۱) فکر کنید، تأمل نمائید و دریابید که آیا واقعاً می خواهید به تمایلاتتان دست یابید و آیا این خواسته ارزش صرف وقت و انرژی را دارد.
- ۲) هدفتان را کاملاً روشن نمائید. نوشتن آن در این کار به شما کمک خواهد کرد.
- ۳) اغلب به هدف و خواسته تان فکر کنید.
- ۴) تصور کنید که به هدفتان دست یافته اید و ذهنتان را بر روی افکار متضاد آن مسدود سازید.
- ۵) کتاب ها و مقالاتی را در مورد موضوع هدفتان بخوانید.
- ۶) در مورد افراد موفق تحقیق کرده و سرگذشتشان را بخوانید.
- ۷) به مزایائی که با دستیابی به اهدافتان به آنها می رسید فکر کنید.
- ۸) به احساساتتان پس از دسترسی به هدفتان فکر کرده و آن را مجسم نمائید.
- ۹) اظهارات مثبت را تکرار نمائید اظهاراتی چون "من این خواسته را دارم و قدرت درونی برای رسیدن به هدفم را دارا می باشم" این گفته را همیشه با ایمان و احساسات قدرتمند تکرار نمائید.
- ۱۰) با انجام کاری کوچک در رابطه با هدفتان شروع کنید. موفقیت در امور کوچک منتهی به موفقیت های بزرگ می شود. انگیزه موتوری قدرتمند است که شما را به سوی موفقیت و کامیابی در هر زمینه حرکت می دهد.

تکنیک نقشه های ذهنی برای ایده یابی



نقشه های ذهنی یک نوع یادداشت برداری تمام رنگی و مصور است که می تواند توسط یک نفر و یا گروهی از افراد تهیه شود. در کانون نقشه ایده و یا تصور اصلی قرار دارد. سپس از این کانون شاخه هایی منشعب می شوند که نشان دهنده ایده های اصلی بوده و همه آنها به ایده ای که در مرکز نقشه قرار دارد متصل می باشند. از هر شاخه اصلی، شاخه هایی فرعی که موضوعات را با عمق بیشتری مورد بررسی قرار می دهند منشعب می شوند. به هر کدام از این شاخه های فرعی نیز می توان شاخه های فرعی بیشتری اضافه کرده و این ایده را به طور جزئی تر مورد بررسی قرار داد. از آنجا که این شاخه ها همگی به یکدیگر متصل هستند، تمام ایده ها هم با یکدیگر در ارتباط بوده و این موضوع به نقشه ذهن چنان وسعت و عمقی می دهد که یک فهرست

ساده از ایده ها هرگز چنین توانایی ندارد. چون جهت حرکت در نقشه ذهن از مرکز به طرف بیرون است افکار تان نیز ترغیب می شوند که به همین صورت عمل کنند و به همین خاطر ایده های شما به سرعت گسترش یافته و تفکر خلاق را به اطراف منتشر خواهید کرد. در این حالت برای خود و اطرافیان منبع الهام دهنده ای می شوید و قدرت تخیل شما هیچ محدودیتی را برای خود نمی شناسد. وقتی به شما ثابت شود که این حس چقدر می تواند رهایی بخش باشد، خواهید فهمید که در توانایی نقشه ذهن برای کمک به شما در کاری که انجام می دهید هیچ محدودیتی وجود ندارد. با نقشه ذهن می توانید هر نوع ایده، مفهوم و یا مشکل را که با آن مواجه هستید مورد بررسی قرار دهید. از طراحی کردن یک گزارش و یا ارائه یک سخنرانی و یا روشی تجاری تا انتخاب کردن شغلی که می خواهید آن را دنبال کنید. از نظر شخصی نیز می توانید از آن برای برنامه ریزی روز، هفته، ماه، و در واقع کل زندگی خود استفاده کنید. در محیط کار، نقشه های ذهن می توانند به برتری شما در هر زمینه ای که به شفافیت و خلاقیت نیاز باشد کمک کنند.

چطور یک نقشه ذهنی کارآمد ایجاد کنیم؟

برای ایجاد نقشه ذهنی نمی توان گفت که قوانین مشخصی وجود ندارد که حتما باید از آنها پیروی کرد چرا که خود فرآیند ایجاد نقشه ذهنی روندی خلاقانه برای افزایش میزان تفکر خلاقانه است. اما برای اینکه نقشه ذهنی موثرتری داشته باشید بهتر است موارد زیر را در نظر بگیرید:

۱- **از وسط صفحه شروع کنید:** این خصوصیت مغز است که بر مرکز صفحه تمرکز کند. به همین دلیل بهتر است که با نوشتن یک کلمه یا قراردادن یک شکل مرتبط با موضوع در میان صفحه کار خود را شروع نمایید.

۲- **با موضوع جدی برخورد نکنید:** اولین چیزی که به ذهنتان می آید را بنویسید. حتی موارد مسخره و غیر مرتبط را. ذهنتان را محدود نکنید. قرار نیست نقشه ذهنی راه حل نهایی برای موضوعی که به آن فکر می کنید باشد. هر آنچه که به ذهنتان می رسد را به موضوع مرکزی مرتبط نمایید.

۳- **شاخه ها را گسترش دهید:** برای هر موضوع که به مرکز متصل است زیر شاخه ای اضافه نمایید و شرح بسیار کوتاهی بنویسید. موضوعات مرتبط با هر شاخه را می توان به هر شاخه متصل نمود و نقشه را گسترش داد.

۴- **سریع فکر کنید:** معمولاً در چنین شرایطی ذهنتان از ایده های مختلف پر شده و می خواهد که منفجر شود. به سرعت تمام ایده ها را تبدیل به کلمه یا تصویر یا هر آنچه که برایتان قابل درک است نمایید و آنها را روی کاغذ بیاورید.

۵- **هیچ محدوده ای وجود ندارد:** همانطور که قبلاً هم گفتم برای ایجاد نقشه ذهنی هیچ محدودیتی وجود ندارد. از هر نوع ابزار نوشتن می توانید استفاده نمایید. خطها و شاخه ها می توانند هر رنگی داشته باشند. از هر نوع شکلی می توانید استفاده نمایید.

۶- **خیلی زود قضاوت نکنید:** دوباره یادآوری می کنم هیچ محدودیتی وجود ندارد. در زمان ایجاد نقشه شما در شرایط توفان ذهنی قراردادید پس ذهن خود را برای اینکه متوجه شوید موضوعی که نوشته اید درست است یا غلط متوقف نکنید. ممکن است مواردی بی ربطی که نوشته اید بعداً بدرد بخود باشند.

۷- **متوقف نشوید:** سعی کنید دستتان روی کاغذ حرکت کند. اگر چیزی به فکرتان نرسید شاخه های خالی بکشید و در این زمان متوجه خواهید شد که ذهنتان ایده های جدید را خواهد یافت. می توانید حتی رنگها را تغییر دهید تا ذهنتان انرژی تازه ای بگیرد و یا حتی کاغذتان را به دیوار بچسبانید تا شرایط فیزیکی جدیدی برای فکر کردن پیدا نمایید.

۸- **روابط و شاخه ها را اضافه نمایید:** گاهی ایده ها و موارد مربوط به آنها به سرعت به ذهنتان می رسد. همیشه سعی کنید ابتدا تمام موارد را به هسته مرکزی در صفحه متصل نمایید. محدودیتی برای اینکه چه موضوعی به چه شاخه ای باید متصل باشد در نظر نگیرید. سازماندهی و طبقه بندی بعدا می تواند انجام شود. حتی در صورت وجود اشتراک موضوعی بین شاخه های مختلف آنها را با یک خط به هم متصل نمایید. رعایت کردن این موارد به شما کمک می کند تا بتوانید به شکل خلاقانه به پرورش ایده ها، افکار و هر آنچه که مد نظرتان است پردازید.

نقشه ذهنی روی کامپیوتر

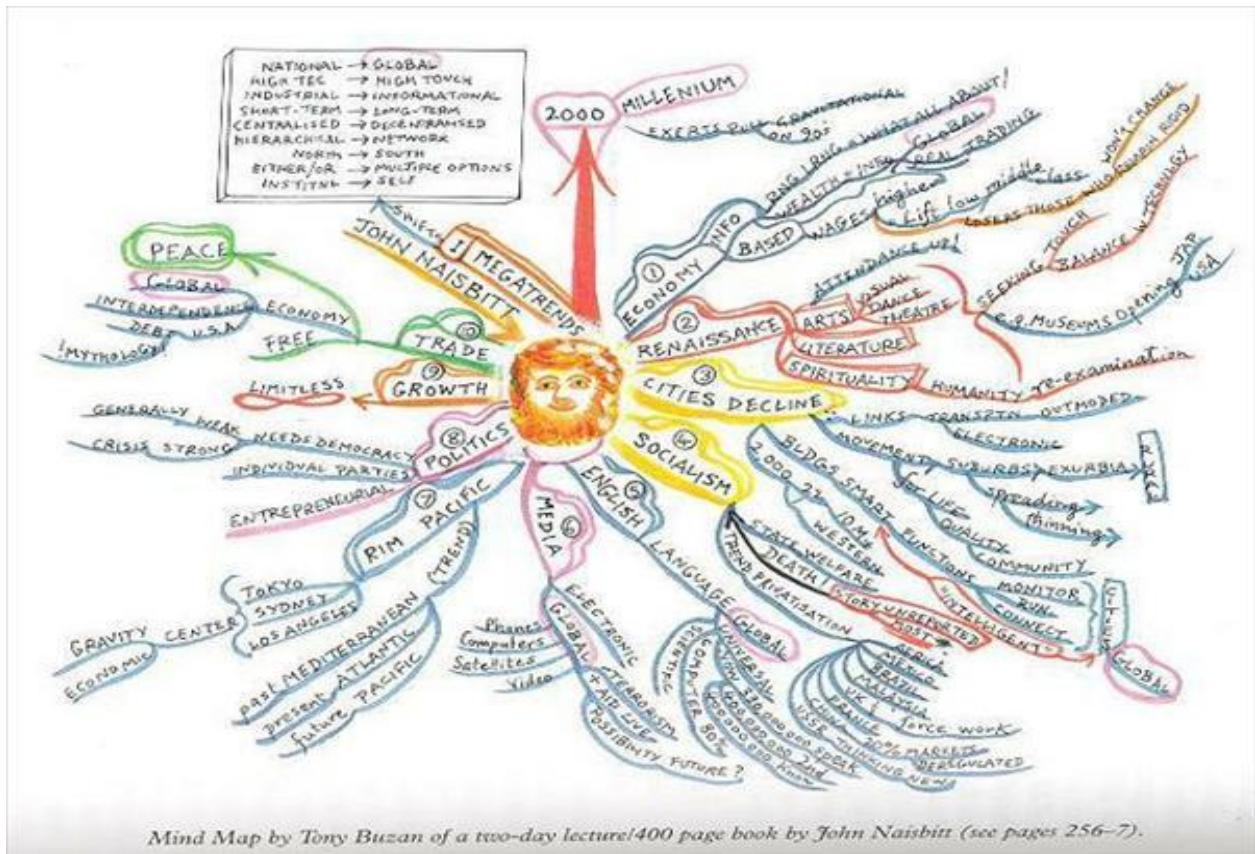
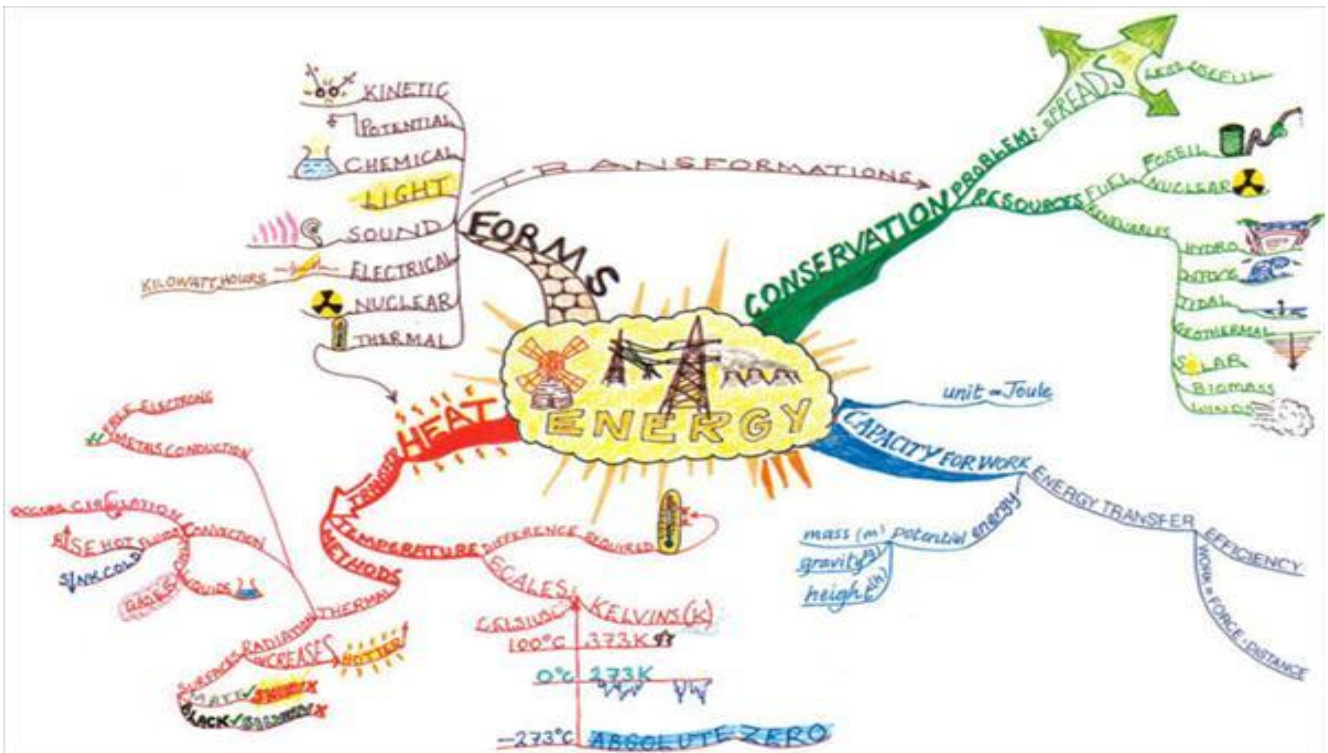
تا امروز انگار هرکاری که به صورت دستی قابل انجام بوده بصورت کامپیوتری هم قابل انجام است. حتی شرکت لگو یک نرم افزار رایگان برای بازی های خود ارائه کرده که شما می توانید بوسیله آن با استفاده از قطعات لگو هر آنچه که می خواهید بسازید. نقشه ذهنی هم از این قاعده مستثنی نیست. اگر علاقه دارید که نقشه ذهنی خود را با کامپیوتر بکشید نرم افزارهایی برای این کار وجود دارد. اولین نرم افزار که اتفاقا رایگان هم می باشد برنامه **FreeMind** است. این برنامه که تحت زبان جاوا نوشته شده است به شما اجازه می دهد تا نقشه ذهنی خود را طراحی کرده، رنگ آمیزی کنید، چاپ نماید و یا حتی آن را تبدیل به صفحه وب نمایید. من تا مدتها با این ابزار کار می کردم اما

گاهی اوقات کندی اجرا شدنش کلافه ام می کرد. برنامه دیگری که تجربه کار کردن با آن را دارم و برای من جایگزین برنامه **FreeMind** بود برنامه **ConceptDraw Mindmap** است. این برنامه نسبت به **FreeMind** امکانات بهتری دارد و با توجه به اینکه یک ابزار تجاری است از کیفیت بهتری برخوردار است. این برنامه تمام امکانات **Freemind** را دارد و علاوه بر آن به شما اجازه می دهد تا جلسات طوفان مغزی را نیز برگزار کنید. ابزارهای زیادی برای ایجاد نقشه ذهنی وجود دارد. حتی سایتهایی هستند که به شما و همکارانتان یا دوستانتان اجازه ایجاد نقشه ذهنی بصورت مشترک را می دهند. لیستی از این نرم افزارها را اینجا ببینید.

کاغذ بهتر است یا کامپیوتر؟ جواب این سوال به عهده خود شماست. اما باید بگم با توجه به اینکه سرعت در ایجاد نقشه ذهنی یکی از فاکتورهای مهم است، شاید در اختیار داشتن کاغذ و چند مداد یا ماژیک رنگی برای ایجاد نقشه ذهنی بهتر باشد. اما



در هر صورت اگر خواستید از نرم افزارها استفاده نمایید توصیه می کنم حتما با کلیدهای میانبر برای ایجاد شاخه ها، زیر شاخه ها، تغییر فونت و رنگ آشنا شوید تا تمرکزتان برای گشتن در منوها با ماوس از بین نرود.



Mind Map by Tony Buzan of a two-day lecture/400 page book by John Naisbitt (see pages 256-7).



نقشه ذهنی راه مناسب برای ساماندهی افکار

نقشه ذهنی راه مناسب برای ساماندهی افکار ، نقشه ذهنی راه مناسب برای چیدمان درست **پازل ذهن** است ، این پاسخ کوتاه و مفید از سوال نقشه ذهنی چیست می باشد .
نقشه ی ذهنی یک ابزار کارآمد برای **طوفان ذهنی (brain storming)** که به صورت مختلف ایده های مختلف،مشکلات و موضوعات مختلف و روابط بین آنها را نشان می دهد. این روش کمک می کند تا ضمن مرتب کردن و نظم دادن به اندیشه های مختلف موجود در ذهن فرد یا افراد بتوانیم ادراک بهتری از موضوعات پیچیده پیدا کنیم .

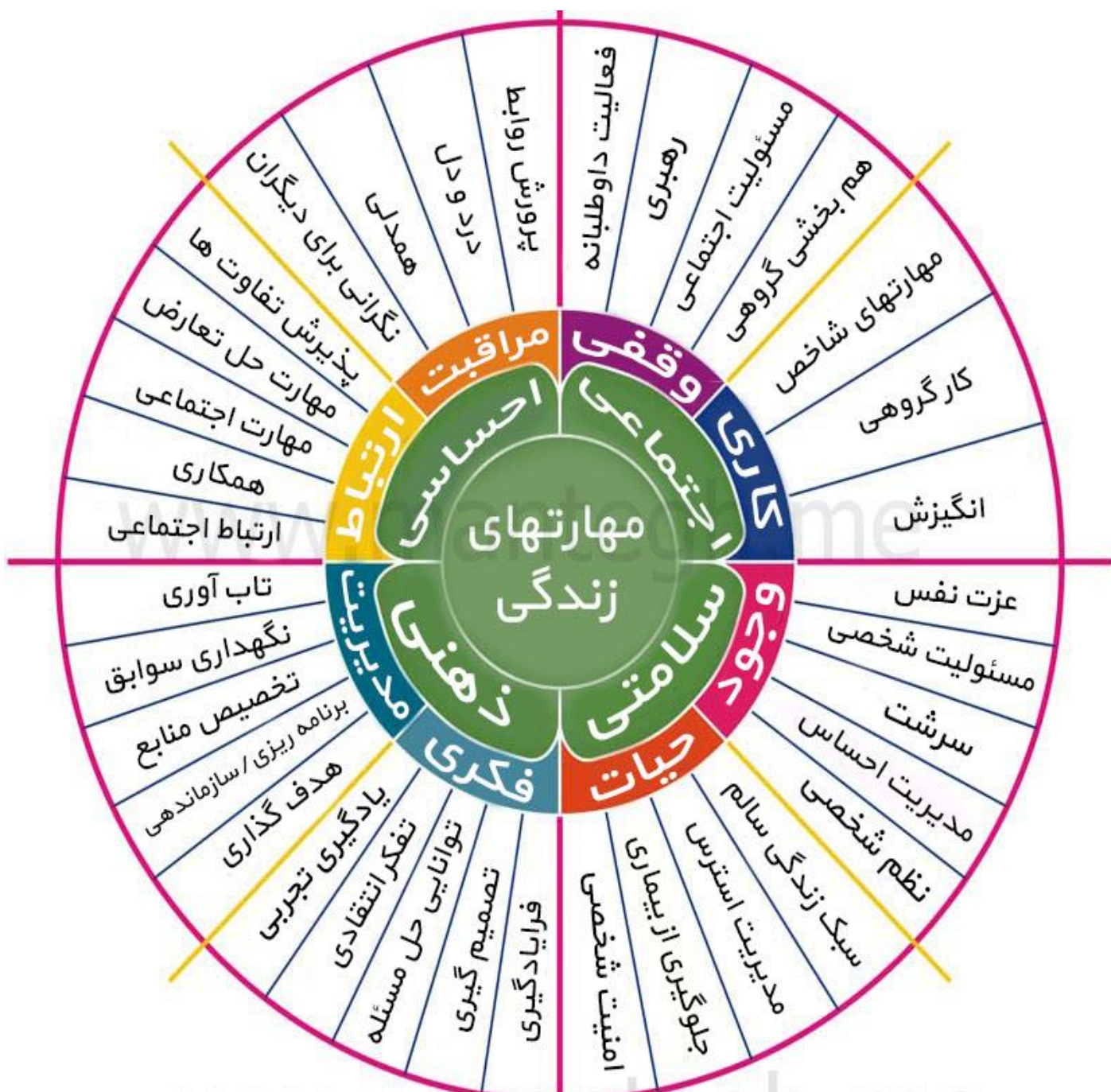
معمولاً یک نقشه ذهنی با یک موضوع یا مشکل محوری که در مرکز نقشه قرار می‌گیرد آغاز می‌شود. و به موضوعات، تصاویر و عبارات مرتبط به آن با خطوطی به شکل یا موضوع محوری متصل می‌شوند. این روش به شکلهای دیگری از مدتها پیش وجود داشته است، اما **بوزان** روانشناس انگلیسی برای اولین بار شکل مدرن **mind mapping** را مطرح کرد تا بدین ترتیب به خاطر سپردن، یاد گرفتن و حل مشکلات آسان تر شود.

مهمترین کاربردهای نقشه ذهنی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- ۱- برای تصویری کردن تبادل اطلاعات بین افراد مثلاً در یک جلسه یا طوفان فکری.
- ۲- به منظور سازمان دهی کردن و پالایش کردن اندیشه‌ها و ایده‌های مختلف.
- ۳- به منظور تحلیل و چارچوب مند کردن و شناسایی ارتباط بین عوامل کلیدی در یک موضوع.
- ۴- به منظور بهبود سیستمهای مدیریت دانش.
- ۵- به منظور بیان اطلاعات به فرمی مطلوب تر.
- ۶- برای مدیریت بهتر اطلاعات در جلسات، پروژه‌ها و تحقیقات چه در مرحله آمادگی و چه در مرحله اجرا.

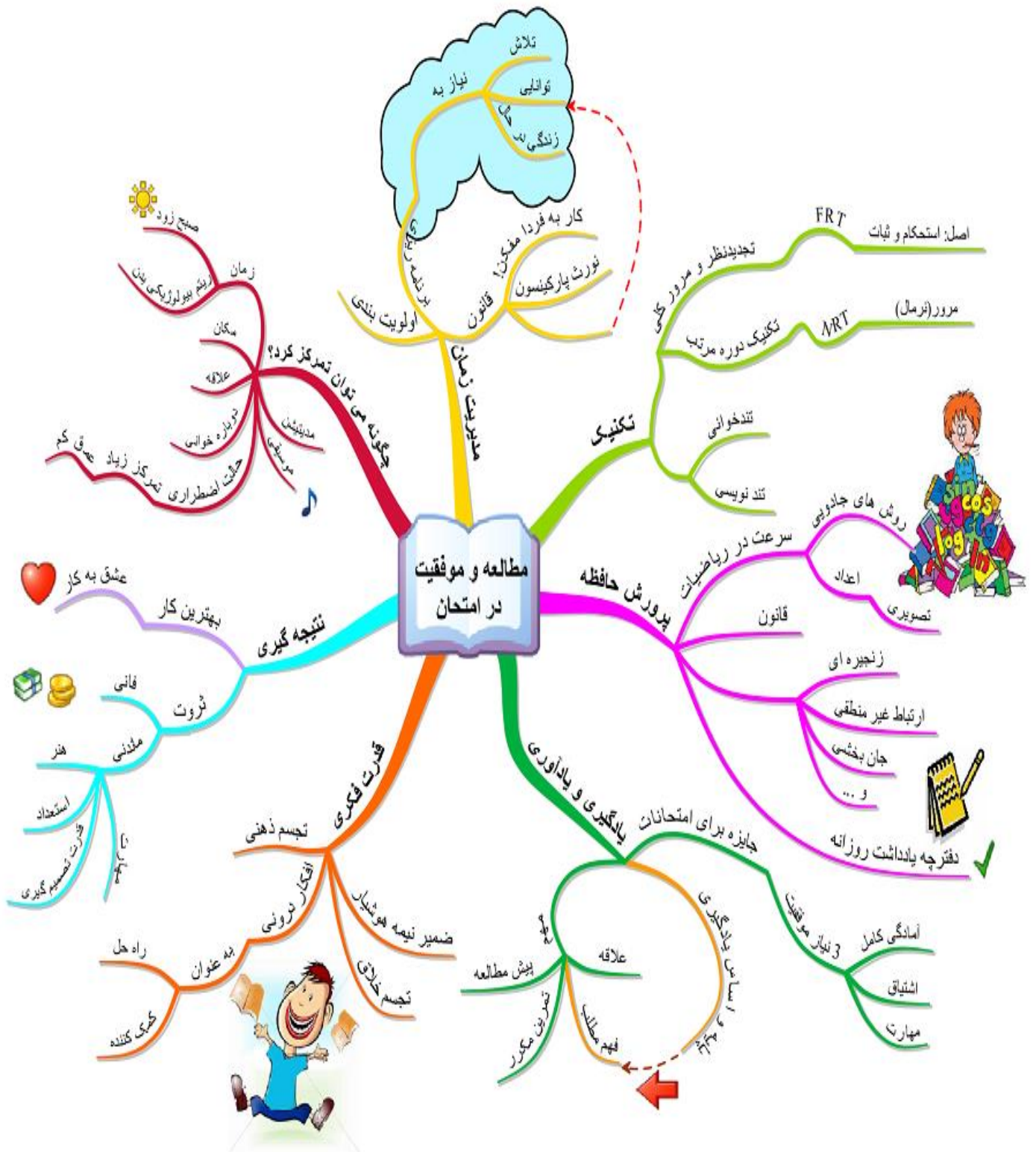
چند نکته برای تهیه ی نقشه های فکری:

- ۱- ایده ی اصلی را در مرکز صفحه قرار دهید و بهتر آن است، که به جای نوشتار از تصویر آن استفاده کنید.
- ۲- از فضای کافی استفاده کنید تا بتوانید موارد جدید را در آینده اضافه کنید.
- ۳- از رنگها برای ادراک بهتر استفاده کنید.
- ۴- ارتباطات بین عوامل مختلف را بیابید.



اما امروز به جای استفاده از کاغذ برای ایجاد نقشه های ذهنی (mind map) می توان از نرم افزار iMindMap Pro استفاده کرد، نرم افزاری که مخصوص ایجاد نقشه های فکری طراحی شده است . بد نیست با یک نمونه از نقشه ذهنی نیز آشنا شوید ، این نقشه ذهنی در مورد مطالعه و موفقیت در امتحان است.

نقشه موفقیت



نقشه ذهنی امتحانات و موفقیت



نقشه ذهنی چیست و چه کاربردهای دارد؟

برای اینکه بدانیم تعریف "نقشه ذهنی چیست" ابتدا می‌خواهم برای شما چند مثال بزنیم. قطعاً برای شما هم پیش آمده که در یک یا چند مورد از شرایط زیر قرار گرفته باشید:

- زمانی که بخواهید مطلبی را خلاصه نویسی و یا آن را به خاطر بسپارید.
- زمانی که ایده‌ای به ذهنتان خطور کند و شما بخواهید آن را ثبت کنید و سپس آنرا گسترش دهید و یا بررسی کنید.
- زمانی که بخواهید مطلبی را یاد بگیرید و در زمان مناسب بیاد آورید.
- زمانی که بخواهید برای خودتان هدف گذاری کنید و طی برنامه ریزی که انجام داده اید به آن برسید.
- زمانی که بخواهید اطلاعاتی را که در ذهن شما موجود است را طبقه بندی و ساختار دهی کنید.
- زمانی که برای انتخابی نیاز دارید تا تصمیم گیری کنید و از طرفی می‌خواهید همه جوانب را در نظر بگیرید.

تصمیم گیری ، ایده یابی ، ثبت ایده ، هدف گذاری ، خلاصه نویسی ، طبقه بندی ذهن

قطعا همه ما در شرایط بالا قرار گرفته ایم و به روش های مختلفی سعی کرده ایم از آن ها عبور کنیم . بعضی با به ذهن سپردن ، برخی با یادداشت کردن و برخی دیگر هم با روش های دیگر!

یادداشت کردن سنتی یکی از روش های حل شرایط بالاست که اگر از آن ها استفاده کنیم نتیجه ای مطلوبی می گیریم . اگر ما بجای یادداشت کردن سنتی به استفاده از نقشه ذهنی روی بیاوریم نتیجه مطلوب ما تبدیل به نتیجه عالی می گردد . با ما همراه شوید تا یک تکنیک آموزش خلاقیت و رشد آن را به شما یاد دهیم .

ابداع نقشه ذهنی



نقشه ذهنی توسط **توننی بازان** معرفی گردید و او بود که اصول این روش را ابداع و ثبت کرد . قبل از توننی بازان نوابغ زیادی مثل داوینچی ، گالیله و ... از این روش به صورت ابتدایی و ابداعی استفاده می کردند . در حال حاضر ما به لطف آقای توننی بازان ، برای

استفاده از این تکنیک فوق العاده مشکلی نداریم . این تکنیک به ما کمک می کند تا بتوانیم خلاقیت خودمان را افزایش دهیم .

از جمله کاربرد های بیشمار این روش می توانیم به موارد زیر اشاره کنیم:
 خلاصه نویسی کتاب ها و مطالب آموزشی
 یادگیری جزوات و دروس
 طبقه بندی ذهن
 برنامه ریزی و هدف گذاری
 ساختار دهی به اطلاعات
 ثبت و گسترش ایده
 ایجاد ارتباط بین موضوعات
 و بیشمار مسئله دیگر ...

این روش به طرز شگفت انگیزی به شما کمک می کند تا جزئیات و ارتباطات بین آن ها را با یکدیگر ثبت و از آن ها استفاده کنید.



نقشه ذهنی چیست

نقشه ذهنی یک روش ترسیمی جایگزین یادداشت برداری های سنتی است که به طرز خارق العاده ای منظم ،

ساختار پذیر ، چشم نواز و از همه مهمتر ، کامل است جهت یادداشت هر موردی که نیاز به نوشتن دارد.

نقشه ذهنی شامل یک صفحه می باشد که موضوع اصلی در مرکز آن نوشته می شود و زیر مجموعه های آن از آن جدا می گردد. هر زیر مجموعه می تواند به بخش های ریزتر تقسیم گردد. در عین حال هم می توانید ارتباط بین هر موضوع را خلق کنید. نقشه ذهنی این قدرت را دارد که ذهن شما را طبقه بندی نماید تا در زمان مناسب از اطلاعات ساختار بندی شده مورد نیازتان استفاده نمایید. زمانی که ذهن شما اطلاعات آزاد طبقه بندی نشده در خودش دارد، به شدت از خلاقیت دوری می کند.

پس از نوشتن موضوع اصلی در وسط صفحه و متصل کردن مطالب زیر مجموعه به آن می توانید با استفاده از تصویری کردن مطالب در هر چه بهتر یاد گرفتن موضوع به خودتان کمک کنید. در هنگام نوشتن مطالب باید تا حد امکان خلاصه بنویسید و فقط با کمک کلمات کلیدی به موضوع اشاره کنید، در ابتدا شاید این موضوع کمی سخت باشد اما به مرور زمان با انجام تمرینات متوالی این عمل برای شما بسیار ساده می گردد

نقشه ذهنی به شما کمک می کند تا اطلاعات ذهنتان را دسته بندی نموده و ذهنتان را

از موارد اضافی خالی نمایید. زمانی که ذهن شما آزاد می گردد، خلاقیت در شما فرصت ظهور پیدا می کند. ذهن آشفته مدام درگیر مطالب قبلی است که پرونده اش در ذهن باز است و این موضوع باعث می شود تا خلاقیت فرصتی جهت ظهور پیدا نکند.



۶ کاربرد نقشه ذهنی که سطح زندگی شما را دگرگون می کند.

در این مقاله می خواهیم به طور مفصل به کاربرد نقشه ذهنی در ساده سازی زندگی شما پردازیم و برای شما بگوییم که نقشه ذهنی چطور می تواند سطح زندگی شما را بالا ببرد. یکی از تاثیرگذارترین تکنیک های افزایش خلاقیت استفاده از نقشه ذهنی است. نقشه ذهنی یک ابزار فوق العاده برای مدیریت زندگی در جنبه های مختلف است. اگر با تکنیک نقشه ذهنی آشنایی ندارید به شما پیشنهاد می کنیم به سراغ کاربردهای اساسی این تکنیک برویم.

کاربرد نقشه ذهنی در افزایش سطح کیفی زندگی

۱- خلاصه نویسی و یادگیری

نقشه ذهنی با توجه به نوع ساختارش و ایجاد کد گذاری های مغزی اختصاصی توسط هر فرد در زمان ترسیم آن، بهترین روش برای یادگیری و خلاصه برداری می باشد. شما زمانی که شروع به استفاده از نقشه ذهنی می کنید، توانایی خلاصه کردن یک کتاب را در قالب یک صفحه A4 دارید به طوریکه هر زمان که نیاز به آن اطلاعات داشته باشید به سادگی و با یک نگاه مختصر به آن برگه آن مطلب را مرور و بیاد بیاورید. این تکنیک کاربرد بسیار زیادی برای افرادی که در حال ارتقای عملکرد شخصی خودشان هستند را دارا می باشد. این یک میانبر حرفه ای برای یادانش آموزان و دانشجویان برای بخاطر سپاری مطالب است.



۲- هدف گذاری

شما با استفاده از نقشه ذهنی می توانید اهداف خود را ترسیم و موقعیت خود در زمان رسیدن به هدف را مشخص و تصویر سازی کنید. این امر به شما کمک می کند

تا همیشه انگیزه خود را برای رسیدن به اهداف نگهدارید. انگیزه مهم ترین عامل برای اقدام جهت رسیدن به اهداف است. انگیزه نیروی محرکه شما جهت حرکت کردن به سمت هدف است. شما با استفاده از نقشه ذهنی توانایی کشیدن نتایج اهداف را دارید و هر زمان که از نظر انرژی افت می کنید، کافی است که با یک بار نگاه کردن به نقشه ذهنی، خود را در زمان رسیدن به اهداف مجسم کنید و حال و هوا و خوشحالی آن لحظه را حس کنید، این امر به شدت به شما در جهت بازیابی انرژی کمک خواهد کرد.

۳- طبقه بندی اطلاعات

از کاربرد نقشه ذهنی در طبقه بندی اطلاعات نمی توان چشم پوشی کرد. زمانی که شما قصد جمع آوری مطلبی را داشته باشید، معمولاً به علت پراکندگی مطالب و اطلاعات، جمع بندی و به نتیجه رسیدن خیلی سخت و دشوار می شود. نوع ساختار نقشه ذهنی به شما کمک می کند که اطلاعات





را به بهترین شکل طبقه بندی کنید و حتی ارتباطات پنهان بین موارد مختلف را نیز کشف کنید. زمانی که اطلاعات به خوبی طبقه بندی شود، مغز شما به سادگی می تواند مطالب را جمع بندی نماید و شما می توانید از آن مسئله نتایج عالی کسب نمائید.

۴- برنامه ریزی

این ابزار و این سلاح قدرتمند توانایی بالایی در برنامه ریزی دارد، نقشه ذهنی به این دلیل که در یک صفحه کشیده می شود، این مزیت را دارد که شما با یک نگاه می توانید اطلاعات زیادی را دریافت نمایید. این امر به شما کمک خواهد کرد تا زمانیکه یک برنامه را به صورت نقشه ذهنی در می آورید، در هر لحظه تشخیص دهید که در کجای مسیر برنامه های خود هستید؟ چقدر از راه را طی کرده اید و چقدر از مسیر باقیمانده است؟ قدم بعدی برنامه شما چیست؟ چه میزان از برنامه تعیین شده خود را پوشش داده اید؟

نقشه ذهنی یک ابزار فوق العاده کاربردی جهت برنامه ریزی برای امور مختلف است، پیشنهاد می کنیم از این روش برای رسیدن به یک برنامه ریزی کامل حتما استفاده کنید.



۵- افزایش خلاقیت

یکی از اساسی ترین کاربردهای نقشه ذهنی ، افزایش چشم گیر خلاقیت استفاده کنندگان از این روش می باشد . شما در زمان ترسیم یک نقشه ذهنی (

اگر اصول کشیدن آن را رعایت کنید) به طور ناخودآگاه از هر دو نیمکره مغزتان استفاده می کنید . این امر باعث افزایش بروز خلاقیت شما می گردد .. زمانی که ما به صورت سنتی (روشی که در مدارس و دانشگاه ها به ما آموخته اند) شروع به یادداشت برداری می کنیم ، فقط از یک نیمکره مغز خودمان استفاده می کنیم ، اما برای شکوفایی خلاقیت می بایست یاد بگیریم به طور همزمان از هر دو طرف مغزمان استفاده کنیم . شما در زمان استفاده از تکنیک نقشه ذهنی این توانایی را به خوبی و به صورت ناخودآگاه کسب خواهید کرد .

کاربرد نقشه ذهنی ، افزایش خلاقیت

۶- ایده یابی و گسترش ایده ها



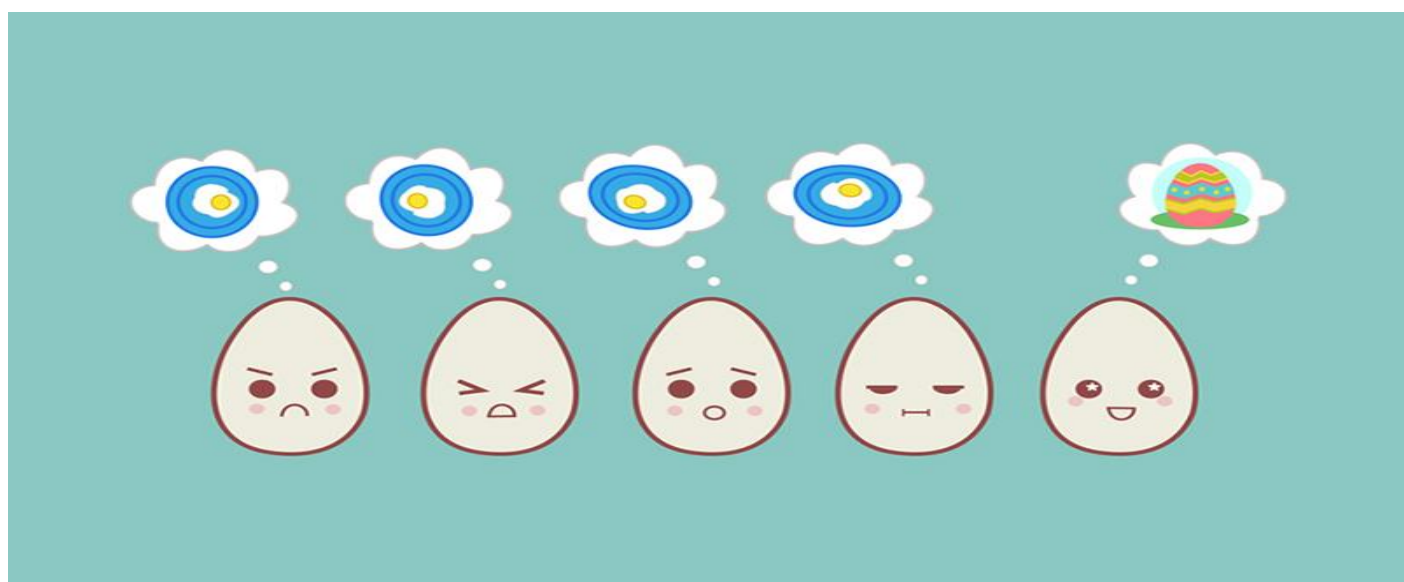
قطعا برای همه ما پیش آمده که ایده خوبی به سراغ ما آمده اما بعد از مدتی آن را به طور کامل از یاد برده ایم و یا آن را در کاغذی نوشته ایم اما نمیدانیم که چگونه باید آن را گسترش دهیم . نقشه ذهنی به شما این امکان را می دهد که ایده خود را به بهترین



نحو ثبت کنید و بتوانید آن را گسترش دهید و به تعبیری مراحل از ایده تا اجرا بگذرانید . نقشه ذهنی به شما کمک می کند تا ابعاد پیچیده و مخفی یک ایده را پیدا کنید و قبل از اینکه این موارد شما را غافل گیر کنند ، شما با برنامه و استراتژی های از پیش

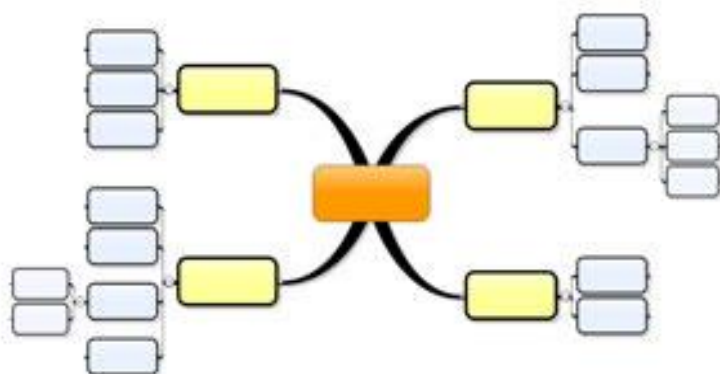
تعیین شده برای هر کدام از آن ها راه حل هایی را ایجاد کرده اید .

این تکنیک ابزاری فوق العاده برای ثبت و گسترش ایده ها است و افراد فوق موفق زیادی مثل داوینچی ، انیشتین ، افلاطون ، گالیله ، ریچارد فین من و ... از آن استفاده کرده اند.



نقشه ذهنی چیست؟

بررسی کاربردهای نقشه ذهنی در یادگیری



نقشه ذهنی (Mind Map) برای ما

چیز تازه‌ای نیست. احتمالاً شما هم برای امتحان یا برای برنامه ریزی یک جلسه یا یک سخنرانی یا یک مذاکره، از چیزی شبیه نقشه ذهنی استفاده کرده‌اید. حتی حدود هفده قرن قبل هم، فیلسوفی مثل **پورفیری**، برای تفهیم بهتر دسته بندی های ارائه شده توسط افلاطون، از چیزی شبیه نقشه ذهنی استفاده می کرده است. در کارهای داوینچی هم، نمونه های زیادی از نقشه های ذهنی را می توان یافت. اما به هر حال در دوران جدید، **تونی بوزان** بود که استفاده از نقشه ذهنی را ترویج کرد و ده ها کتاب و مطلب در موردش نوشت که از جمله آنها می توان به کتاب **The Mind Map Book** اشاره کرد که در سال ۱۹۹۶ منتشر شد. تونی بوزان تاکید دارد که ساختار شاخه ای شدن، ساختاری طبیعی است و به وفور در طبیعت یافت می شود.





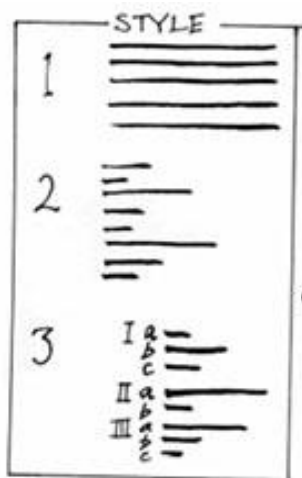
تونی بوزان در کتاب خود،
برای نمایش مفهوم "نقشه ذهنی"
از تصویر این درخت استفاده کرده است.

او همچنین از نورون های مغز، به عنوان نمونه‌ی یک ساختار شاخه ای دیگر نام می برد و تصویری از آنها را ارائه می کند:

البته تونی بوزان در برخی نوشته های خود، پا از استعاره مفهومی فراتر می گذارد و مستقیم و غیرمستقیم اشاره می کند که به خاطر همین شباهت، روش او با طبیعت همسو و همراستاست. همان ادعایی که باعث می شود دانشگاهیان، ضمن استفاده از شیوهی او، احساس خوبی نسبت به او نداشته باشند.

اگر چه این نوع حرفهای بوزان، باعث شده که کتابهایش پرفروش باشند، اما شاید اگر کمی محتاطتر از ابزارش دفاع می کرد، در میان دانشگاهیان هم طرفداران بیشتری داشت.





تونی بوزان،
سبک یادداشت برداری و یادگیری انسان ها را
سبک ”خطی“ می نامد.
و بر این باور است که سبک ”شعاعی“ در ترسیم و یادگیری،
فقط یک تغییر بصری نیست.
بلکه شکل متفاوتی از درک مفاهیم است.

به عبارتی، تمام بحث نقشه ذهنی یا Mind Map که توسط تونی بوزان تبلیغ و ترویج
می شود حول محور یک فرض کلیدی است: ترسیم شعاعی دیاگرام ها و فکر کردن به
این شیوه، شکل متفاوتی از یادگیری و تحلیل را ایجاد می کند:

ترسیم نقشه ذهنی به عنوان یک مهارت
تونی بوزان بحث های گسترده ای را
به عنوان آموزش نحوه ترسیم
نقشه ذهنی مطرح می کند و تاکید
دارد که این کار هم، مانند
یادداشت برداری یا شیوه
مستندسازی دیگر، نیازمند تمرین
و ممارست است.

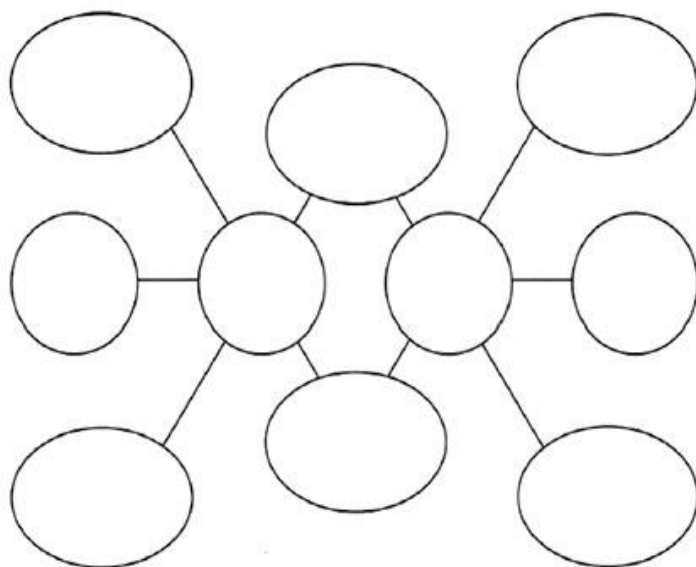
او توضیح می دهد که ترسیم نقشه
ذهنی می تواند به شفاف تر شدن
ایده ها، به آموزش بهتر و
اثربخش تر، به یادداشت برداری
سریع تر و انتقال بهتر مطالب،



به مدیریت زمان در جلسات و تصمیم گیری بهتر کمک کند.
 نرم افزارهای ترسیم نقشه ذهنی فراوان هستند. ضمن اینکه ترسیم نقشه های ذهنی روی کاغذ هم دشوار نیست. آنچه مهم است مهارت در انتخاب طرح بهتر برای **Mind Map** است.

در اینجا برخی از پیشنهاد های تونی بوزان را برای بهتر شدن نقشه های ذهنی مرور می کنیم:

- در انتخاب کلمات دقیق باشید. یک یا دو یا چند کلمه قرار است جایگزین مطلبی شود که در حالت عادی در قالب یک یا چند پاراگراف ثبت می شد. مطمئن شوید که کلمات شما، مفهومی را که مد نظر دارید منتقل می کنند و بعداً اگر به نقشه ذهنی مراجعه کنید، مفاهیم را به خوبی به یاد می آورید.
- از ترسیم خط و خطوط و نقاشی و سایر ابزارهای بصری هم استفاده کنید. اینکه من نقاشی بلد نیستم یا دوست ندارم، بهانه ی خوبی نیست. حتی استفاده از آیکون های ساده هم نقشه ذهنی شما را دوست داشتنی تر و قابل فهم تر می کند. خیلی بهتر است اگر راجع به حمل با کشتی می نویسید، یک کشتی کوچک هم کنار آن نقاشی کنید :
- تلاش کنید نوشته هایتان همه با یک رنگ و در یک اندازه نباشند. چه بر روی کاغذ و چه هنگام استفاده از نرم افزارها، بر اساس اهمیت موضوعات و دسته بندی ها، از رنگها و ابعاد مختلف استفاده کنید.
- هنگام ترسیم مایندمپ، از همان ابتدا فضا را به اندازه کافی باز در نظر بگیرید تا بعداً مجبور نشوید در میانه ی کار، کاغذ را عوض کنید و یا هنگام استفاده از نرم افزار، درگیر تغییر چیدمان شوید.



نمونه یک نقشه مفهومی یا Concept Map

که ساختار شعاعی در آن رعایت نشده است.

برخی نقشه های ذهنی، بسته به محتوا می توانند نقشه مفهومی هم باشند. اما نقشه مفهومی در کل، ساختاری پیچیده تر محسوب می شود.

توجه

تفاوت نقشه ذهنی و نقشه مفهومی

همان طور که در توضیحات تونی بوزان دیدید، ویژگی کلیدی در نقشه ذهنی، ساختار شعاعی آن است.

به عبارتی شما یک موضوع کلیدی و محوری دارید و

می خواهید جنبه های مختلف آن را بسنجید یا ثبت یا بیان کنید.

اما اگر ساختار شعاعی را رعایت نکنید و تعدادی مفهوم داشته باشید که هر کدام به مفاهیم دیگری مرتبط هستند، آنچه ترسیم می کنید عملاً **Concept Map** یا نقشه مفهومی است که اصول ترسیم و کاربردهای دیگری دارد.

نرم افزارهای ترسیم نقشه ذهنی

چه برای دسکتاپ و چه برای موبایل، نرم افزارها و اپلیکیشن های زیادی برای ترسیم نقشه ذهنی تولید شده اند.

اما شاید برای دسکتاپ، نرم افزارهای **Mindjet** و **Concept Draw** گزینه های حرفه ای تری محسوب شوند.

نقشه‌های شناختی (cognitive maps) و مفهوم‌های انتزاعی (abstract concepts)

طبق دیدگاه شناختی، جوهره یادگیری - و هوش به طور کلی - این توانایی جاندار است که جنبه‌های مختلف جهان را در ذهن خود بازنمائی کند و سپس به جای جهان خارج، بر روی این بازنمائی‌های ذهنی عملیاتی انجام دهد. در بسیاری از موارد، آنچه به طور ذهنی بازنمائی می‌شود، ارتباط بین محرک‌ها یا رویدادها است. این موارد، نمونه‌هایی از شرطی‌شدن کلاسیک و شرطی‌شدن عامل هستند. در موارد دیگر، آنچه بازنمائی می‌شود کمی پیچیده‌تر، مثلاً از نوع نقشه‌ای از محیط یا مفهوم مجردی مانند علت است. در مواردی نیز عملیاتی که روی بازنمائی‌های ذهنی صورت می‌گیرد، پیچیده‌تر از فرآیندهای تداعی هستند. این عملیات ممکن است از نوع کوشش و خطای ذهنی باشند که طی آن جاندار امکانات مختلف را در ذهن خود محک می‌زند، یا شکل راهبردهای چندگامی را داشته باشند که طی آن برخی گام‌ها تنها به این خاطر رورت دارند که گام‌های بعدی را میسر می‌سازند. به‌ویژه به نظر می‌رسد مفهوم راهبرد قابل تبیین با این فرض نیست که یادگیری پیچیده متشکل از ارتباط‌های ساده است. در سطور زیر به توضیح پدیده‌هایی از یادگیری می‌پردازیم که در آنها بازنمائی‌ها و عملیات غیرپیوندی (non-associative) تأکید شده است. در بررسی این پدیده‌ها گاه حیوان‌ها بررسی شده‌اند و گاه آدمیانی که تکالیفی شبیه به شرطی‌شدن انجام داده‌اند.

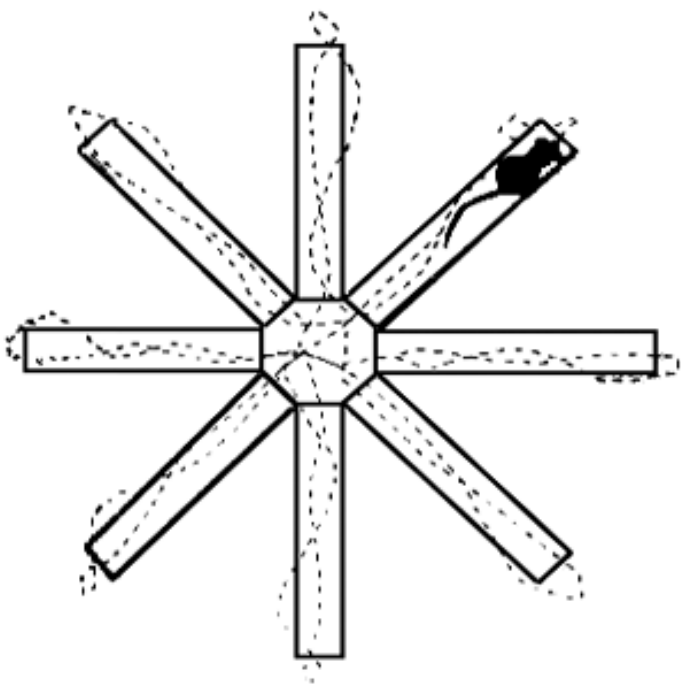
ادوارد تولمن (Edward Tolman) از نخستین حامیان دیدگاه شناختی در یادگیری است که در پژوهش‌های خود یادگیری موش‌ها را در مازهای پیچیده مورد بررسی قرار داد (تولمن، ۱۹۳۲). به نظر تولمن، وقتی موش در ماز پیچیده حرکت می‌کند پاسخی که



یاد می‌گیرد سلسله‌گردش‌های به‌چپ و راست نیست، بلکه نقشه‌ای شناختی، یعنی بازنمایی ذهنی از خیابان‌بندی ماز به‌دست می‌آورد.

پژوهش‌های جدیدتر شواهدی محکم در حمایت از تشکیل نقشه‌های شناختی در

موش‌ها فراهم آورده است. به شکل ماز برای بررسی **نقشه‌های شناختی** توجه کنید. این ماز از یک سکوی مرکزی و هشت بازوی منشعب از آن تشکیل شده است. در هر کوشش، پژوهشگر مقداری غذا در انتهای هر بازوی ماز قرار می‌دهد. آنچه موش باید بی‌آموزد این است که به هر بازوی ماز سر بزند (و غذایی در آن به‌دست آورد) بی‌آنکه بیش از یک‌بار وارد هر بازو شود. موش این کار را بسیار خوب یاد می‌گیرد تا جایی که پس از ۲۰ بار کوشش، دیگر برای بار دوم به‌هیچ‌یک از بازوهای ماز وارد نمی‌شود. (حتی وقتی که مایعی مثل ادکلن به ماز پاشیده باشند تا برگه‌بو حذف شود و موش نتواند تشخیص دهد در کدام بازو هنوز غذا هست.) نکته‌بسیار مهم اینکه، موش به‌ندرت راهبردی را که به ذهن انسان می‌رسد به‌کار می‌گیرد: یعنی اینکه نه به‌ترتیبی مشخص، مثلاً در جهت حرکت عقربه‌ساعت، بلکه بدون نظم به بازوها می‌رود که خود نشانه‌آن است که صرفاً یک سلسله **پاسخ‌های انعطاف‌ناپذیر** نیاموخته است. می‌پرسیم پس موش چه آموخته است؟ احتمال دارد در ذهن موش بازنمایی نقشه‌مانندی (**نقشه ذهنی**) از ماز به‌وجود آمده که در آن ارتباط فضائی بین بازوهای ماز مشخص است و در هر کوشش، موش از بازویی که دیدن کرده، **یادداشت ذهنی** برمی‌دارد (اولتون - Olton در ۱۹۷۹: ۱۹۷۸).

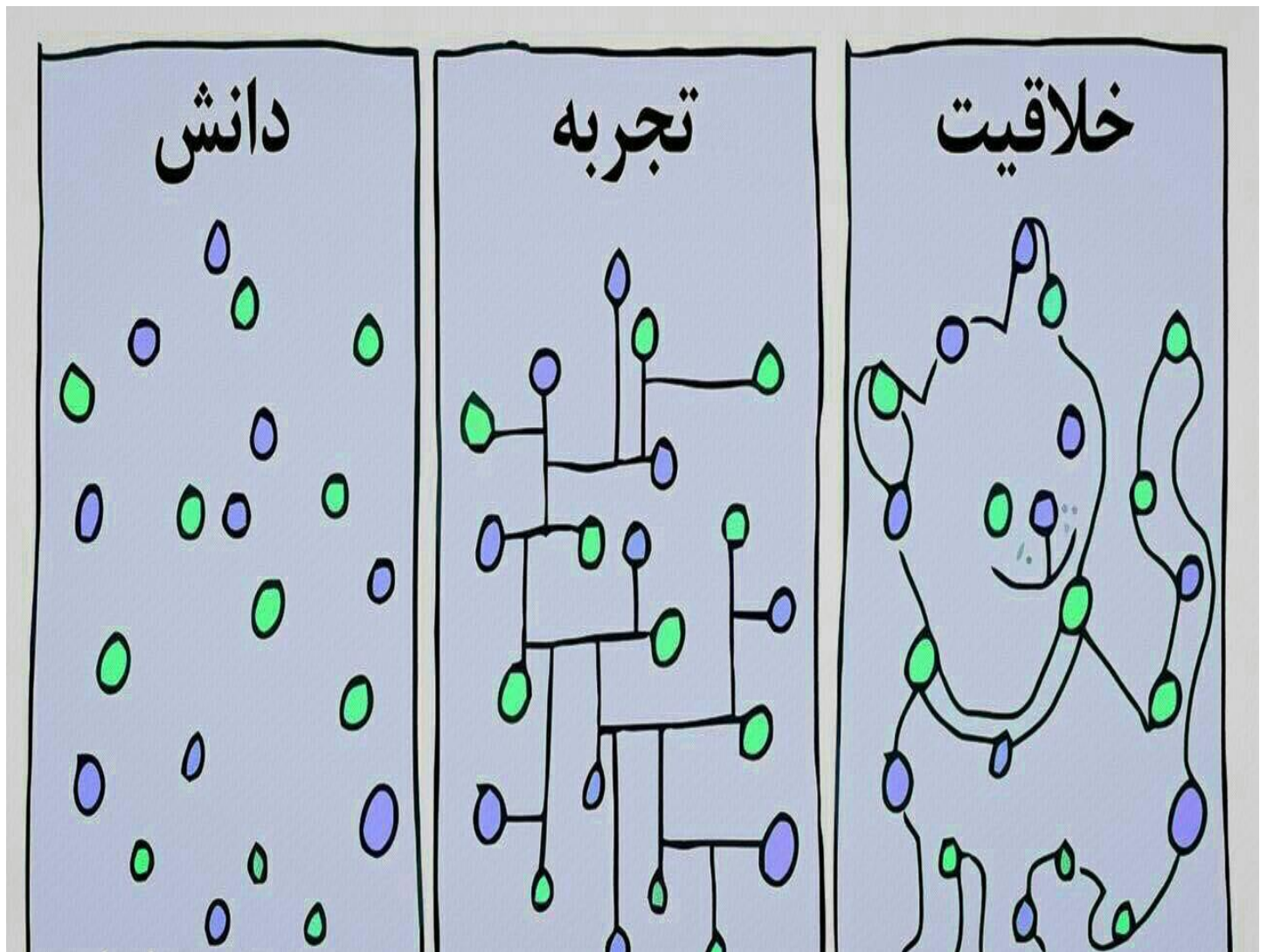


با وجود غذا در انتهای یکایک بازوهای ماز، مشکل موش این است که بدون ورود مجدد به هیچ یک از بازوها تمام غذاها را بیابد. نقشه‌ای که اینجا نشان داده شده حاکی از یادگیری بی نقص است. این موش فقط یک بار به هر بازوی ماز وارد شد و هرچه غذا در آنجا یافت خورد، و حتی یک بار هم به بازوی خالی از غذا نرفت.

پژوهش‌های جدیدتر که در آنها به جای موش

صحرائی، نخستین‌ها مطالعه شده‌اند، شواهد محکم‌تری در تأیید وجود بازنمائی‌های ذهنی پیچیده به دست می‌دهند. در این میان، به ویژه بررسی‌هایی شگفت‌آور هستند که نشان می‌دهند شمپانزه‌ها می‌توانند برخی مفاهیم انتزاعی را فرا گیرند که دیرزمانی منحصر به آدمیان شناخته می‌شد. در یکی از این آزمایش‌ها، شمپانزه‌ها یاد می‌گیرند از ژتون‌های پلاستیکی که شکل، اندازه، و رنگ متفاوت دارند، به عنوان واژه استفاده کنند. برای مثال، بی آنکه هیچ‌گونه شباهت فیزیکی بین ژتون و شیء وجود داشته باشد، می‌توانند بی‌آموزند که ژتونی به معنی 'سیب' است و ژتونی دیگر به معنی 'کاغذ'. این واقعیت که شمپانزه‌ها می‌توانند این دلالت‌های معنایی را یاد بگیرند حاکی است که مفاهیم عینی مثل 'سیب' و 'کاغذ' را درک می‌کنند. مهیج‌تر از آن اینکه، شمپانزه‌ها مفاهیم انتزاعی مانند 'یکسان'، 'متفاوت'، و 'علت' را هم می‌فهمند. مثلاً شمپانزه‌ها می‌توانند یاد بگیرند که هرگاه دو ژتون 'سیب' یا دو ژتون 'پرتقال' به آنها نشان داده شود از ژتونی به معنی 'یکسان' استفاده کنند، و وقتی یک ژتون 'سیب' با دو ژتون 'پرتقال' به آنها نشان داده شود ژتونی به معنی 'متفاوت' انتخاب کنند. علاوه بر این،

به نظر می‌رسد شمیپانزه‌ها رابطه‌ی علی را هم درک کنند. هرگاه مقداری کاغذ بریده شده و یک قیچی به آنها نشان داده شود، ژتون 'علت' را برمی‌گزینند، ولی وقتی کاغذ دست‌نخورده و قیچی به آنها نشان داده شود از ژتون 'علت' استفاده نمی‌کنند (پریمک - Premack در ۱۹۸۵a، پریمک و پریمک، ۱۹۸۳).



تجربه + دانش + خلاقیت = موفقیت



نقشه ذهنی

(Mind Map)

و کاربردهای آن



"آیا تا کنون از فرآیندها و نرم افزارهای ترسیم نقشه های ذهنی برای فعالیت های شغلی و

آموزشی استفاده کرده اید؟ آیا به نقشه های ذهنی به عنوان ابزاری برای کارهایتان توجه می کنید؟ برای چه اهدافی از آن ها استفاده می کنید؟" یکی از روش های مفید برای یادگیری موثر استفاده از تکنیک نقشه ذهن است. با این روش می توانید اطلاعات را ثبت کنید و مساله خود را با خلاقیت بیشتر و بهتری حل

نمایید. با استفاده از روش نقشه ذهن، می توانید ساختار موضوع را زودتر تشخیص داده و آن را

بفهمید. علاوه براین نقشه ذهن به شما کمک می کند که اطلاعات را به گونه ای به خاطر بسپارید که راحت تر بتوانید آنها



را به یاد بیاورید. نقشه ذهنی بر اساس یک موضوع یا مفهوم خاص که عنوان یا تصویر آن در وسط صفحه ترسیم می گردد شکل گرفته و توسعه داده می شود. سپس کلمات، مفاهیم و تصاویر مرتبط با آن رسم شده و با خطوطی به آن متصل می شوند. مبدع نقشه ذهن تونی بوزان بود و با اینکار کمک کرد تا به جای لیست کردن نوشته ها، تصویری از مطالب تهیه کنیم.

نقشه ذهنی می تواند برای موارد زیر مفید واقع شود:

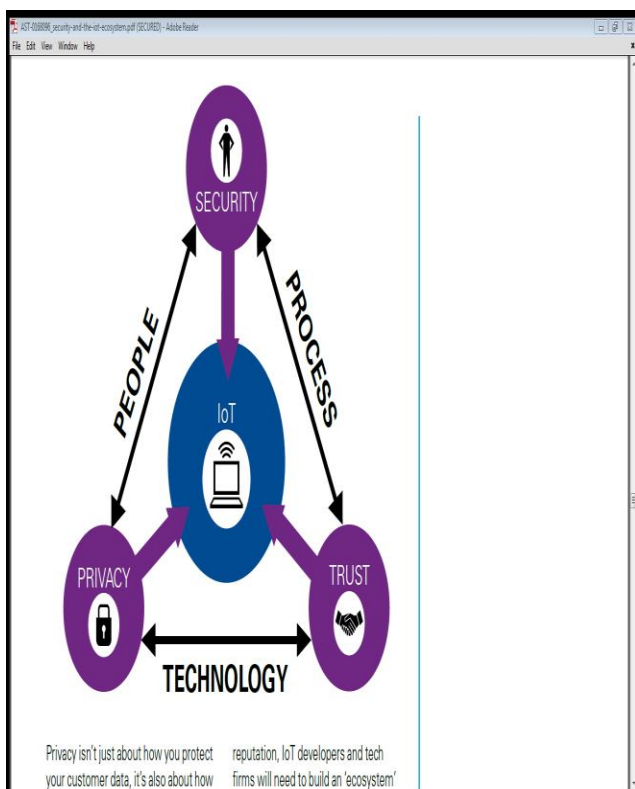
- طوفان فکری به صورت فردی یا گروهی.
- خلاصه کردن اطلاعات و یادداشت برداری.
- تثبیت اطلاعات از طریق منابع تحقیقاتی مختلف.
- فکر کردن راجع به مشکلات پیچیده.
- ارائه اطلاعات در قالبی که نشانگر ساختار کلی موضوع باشد.
- مطالعه و حفظ اطلاعات.

ایده ها و مفاهیم مرتبط بطور مستقیم به مرکز نقشه متصل شده و سایر ایده ها و ارتباطات بصورت زیر شاخه ای از آن ها ترسیم می گردند. برای ایجاد نقشه ذهنی نمی توان قوانین مشخصی را فهرست کرد چرا که خود فرآیند ایجاد نقشه ذهنی روندی برای افزایش میزان تفکر خلاقانه است اما بطور کلی برای ترسیم این نقشه ها موارد زیر را در نظر داشته باشید:

۱. هدف و ایده اصلی خود را مشخص نمایید.
۲. از مرکز صفحه آغاز کنید.
- ۲,۱. با موضوع جدی برخورد نکنید. (این مورد به نوع کار شما بستگی دارد).
۳. یک تصویر مرتبط در مرکز قرار دهید.
۴. از ۳ رنگ اصلی برای شروع استفاده نمایید.
۵. از این طرح خطوطی به شکل شعاع به اطراف بکشید.
۶. از یک کلیدواژه یا شکل برای هر خط استفاده نمایید.
۷. شاخه ها را گسترش دهید.
۸. روابط و شاخه ها را اضافه نمایید.
۹. نقشه ذهنی خود را توسعه دهید.

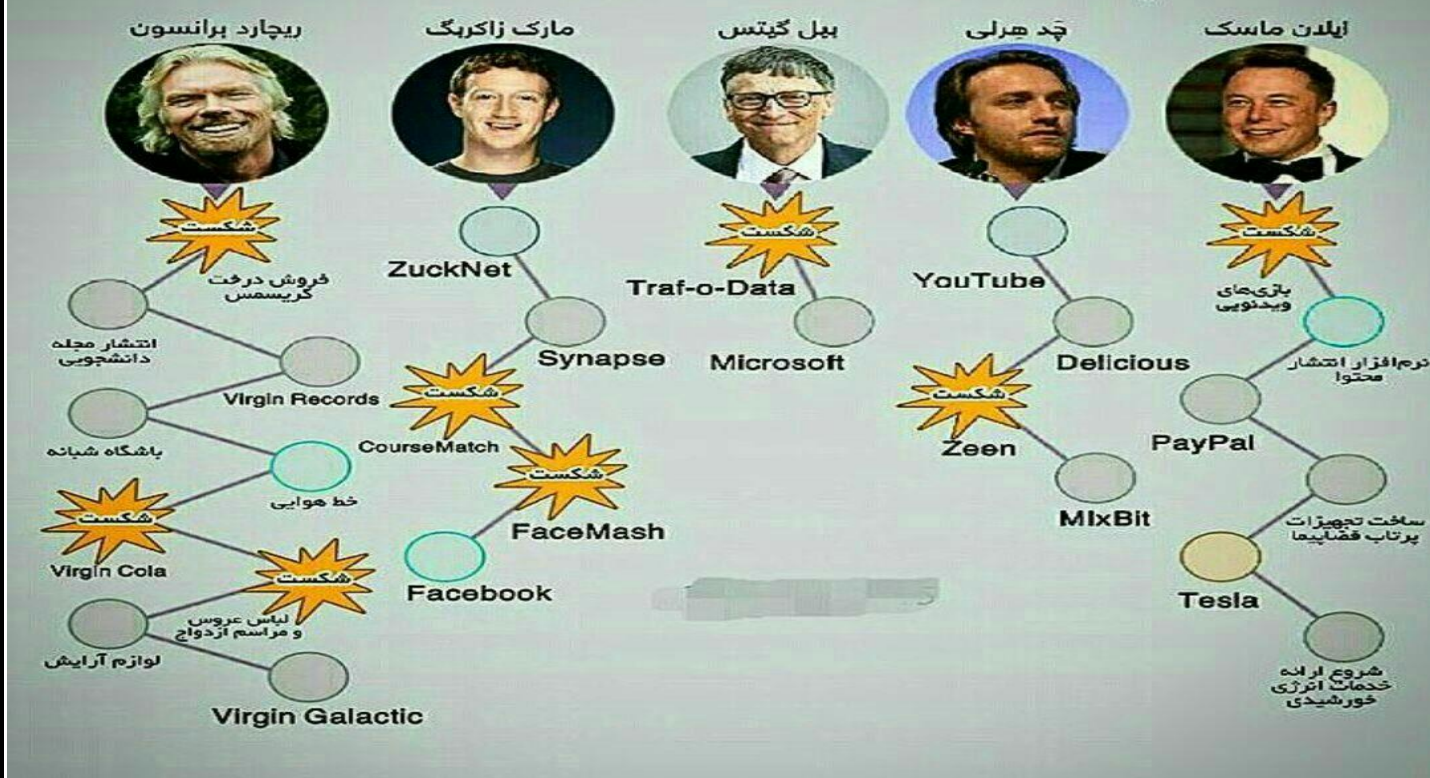
بهترین راه برای ترسیم و نگهداری نقشه های ذهنی استفاده از نرم افزار های مربوط به این کار است. اگر تا به حال تجربه ایجاد یک نقشه ذهنی را داشته اید، شاید برای شما

هم اتفاق افتاده است که در مرحله ای که شاخ و برگ های موضوع محوری مورد نظرتان را مشخص می کنید، بارها و بارها نیاز به اضافه و کم کردن موضوعات پیدا می کنید. این مسئله باعث خواهد شد که نقشه ذهنی شما با خط خوردگی ها و اصلاحات فراوانی همراه شود. در بهترین شرایط شما مجبورید که یک بار دیگر وقت صرف کرده و یک نسخه ویرایش شده از نقشه ذهنی خود تهیه کنید. بخصوص اگر قصد به اشتراک گذاری و نظر خواهی از سایرین را



داشته باشید، تهیه نسخه ای شکل و قابل ارائه از نقشه ذهنیتان ضروری است. این جاست که پای ابزار و تکنولوژی به میان آمده و این مشکل را برای رفع می کند. فرض کنید بخواهیم در یک جلسه، در خصوص بخش های مختلف وب سایت کنفرانس سیستم های اطلاعاتی تصمیم گیری و نظر سنجی کنیم. اگر نقشه کامل بخش های سایت را بصورت Mind Map آماده داشته باشیم با اشراف کامل می توانیم این بخش ها را مورد بررسی قرار دهیم. برای ترسیم نقشه ذهن نرم افزار های مختلفی در دسترس می باشد از جمله نرم افزار های پر کاربرد می توان **Visio**، **Xmind**، **iMindMap**، **Concept Draw**، **Xmind** و نرم افزار **mindmup** اشاره کرد. وب سایت **MindMup.com** نیز ابزاری اینترنتی و آنلاین برای ترسیم نقشه های ذهنی است که برای ترسیم نقشه سایت کنفرانس سیستم های اطلاعاتی در اینجا از آن استفاده شده است.

چگونه موفق شدند؟





با نقشه ذهنی اهداف خود را ترسیم کن!

من همیشه یک دفتر کنار دستم هست و هر آنچه که در روز مربوط به کارم باشد را در آن یادداشت می‌کنم. این دفتر کمک می‌کند تا بتوانم هر از چند وقتی تمام

خط خطیهایم را مرور کنم و گاهی چیزهایی که فراموش کرده‌ام را دوباره در آن پیدا کنم. امروز که دفترم را باز کردم بیشتر به کشیدن یک نقشه فکر کردم. نقشه‌ای از موضوعات مهم برای خودم. این موضوع را هم در ذهنم داشتم که چرا هر بار ما اهدافمان را تعریف می‌کنیم و باز آنها را فراموش می‌کنیم. همانطور که چیزهایی در دفترم می‌نوشتیم، نقشه ذهنی که اولین روز سال ۸۸ درست کرده بودم را روی لپ‌تاپم باز کردم و شروع کردم به مرور آن. جالب بود که بسیاری از مواردی را که در آن ترسیم کرده بودم اکنون در حال انجامشان بودم. البته باید اعتراف کنم در بعضی از موارد هم برعکس آنچه که انتظار داشتم کند پیش رفته و تنبلی کرده بودم. دیدن این اهداف و نوشتن مطالبی در دفترم مرا به نتایجی رساند که آنها با شما به اشتراک می‌گذارم. این نکات به شما در تعیین اهداف و ایجاد یک نقشه عملیاتی برای دستیابی به آنها کمک خواهد کرد.

نکته یک

مکتوب کردن اهداف یک پیش شرط بی‌چون و چرا است. تا وقتی اهدافتان یا خواسته‌هایتان مکتوب نشود سراغ باقی‌قضا یا نروید. مکتوب کردن اهداف می‌تواند نوشتن آنها در یک دفتر، سررسید، نوشتن روی یک برگ کاغذ و گذاشتنش در کیف پول یا قرار

دادن چند تصویر کنار هم و درست کردن تابلویی از خواسته ها (Vision Board) باشد. حتی ایجاد یک نقشه ذهنی به این موضوع کمک می کند. در هر صورت به هر شکلی که بیشتر باب میل خودتان است اهدافتان را مکتوب کنید.

نکته دو

بعد از نوشتن اهداف مرور مداوم آنها و انجام دادن کارهای مربوط به هر کدام بسیار مهم است. اما باید توجه داشته باشید که این کار برای بار اول همانطور که می خواهید انجام نمی شود. یعنی بار اول که اهدافتان را نوشتید از این موضوع بسیار احساس رضایت خواهید کرد اما بعد از چند روز همه چیز فراموش می شود. مسئله این است که نوشتن اهداف را فراموش نکنید. خود را به این موضوع عادت دهید. حتی اگر اهدافی که بار اول نوشتید را لازم شد با شکلی جدید و مطلوب بازنویسی کنید. برنامه ریزی مثل دارو نیست که تا آن را خوردید اثر کند. برنامه ریزی مثل آموختن یک رشته فنی است که با پیشرفت تجربه و دانش شما، مهارتتان در این موضوع افزایش پیدا می کند. از امروز تا پایان عمر طولانیتان شما در حال کشف راه های جدید برنامه ریزی خواهید بود. پس با یکبار عمل نکردن به برنامه ها نا امید نشوید و نوشتن اهداف را ادامه دهید.

اما چطور یک نقشه ذهنی برای اهدافمان ایجاد کنیم؟

۱- مسئله اول این است که در محلی قرار داشته باشید که در آن احساس آرامش می کنید. اتاقتان، دفتر کارتان، کافی شاپ، پارک و یا هر جای دیگر. بعضی ها هستند که در میان شلوغی تمرکز بهتری دارند. اگر از این دسته هستید خودتان را به یک نقطه شلوغ برسانید.

۲- نور، دمای هوای، میز و صندلی مناسب بسیار به شما کمک خواهند کرد. پس بهترین شرایط را برای خود ایجاد کنید. می توانید از یک موسیقی بسیار ملایم هم استفاده کنید. به آرامش شما بسیار کمک خواهد کرد.

۳- به موضوعات اصلی درباره خودتان فکر کنید. زندگی ما دارای یک بعد نیست. همه ما در طول زندگی خود ابعاد مختلفی را تجربه می کنیم. وقتی به این موضوع فکر می کنید سرفصل های اصلی را در نظر بگیرید. بعنوان مثال این موارد می توانند سرفصلهای اصلی باشند: فعالیتهای هنری، پیشرفت در کار، پیشرفت تحصیلی، خانواده و دوستان و ...

۴- بعد از تعیین سرفصلهای اصلی هر کدام از این شاخه ها را گسترش دهید و دقیقا بنویسید که در هر شاخه به چه مواردی می خواهید دست پیدا کنید. ممکن است هر کدام از مواردی که می نویسید برای موارد دیگر لازم و ملزوم باشند. ایرادی ندارد موارد تکراری را زیر شاخه های مختلف بنویسید. اینطور متوجه خواهید شد که با یک تیر ممکن است چند نشان بزنید. شاخه ها را تا آنجا که ممکن است ادامه دهید تا به جزییات فعالیتهای برسید. مثلا در سرفصل هنر علاقه شما موسیقی است. می خواهید ستار بزنید. برای نواختن ستار باید ساز بخرید. هفته ای یک روز در کلاس شرکت کنید و زمان تمرین آزاد کنید. برای موارد دیگر نیز هر آنچه لازم است بنویسید.

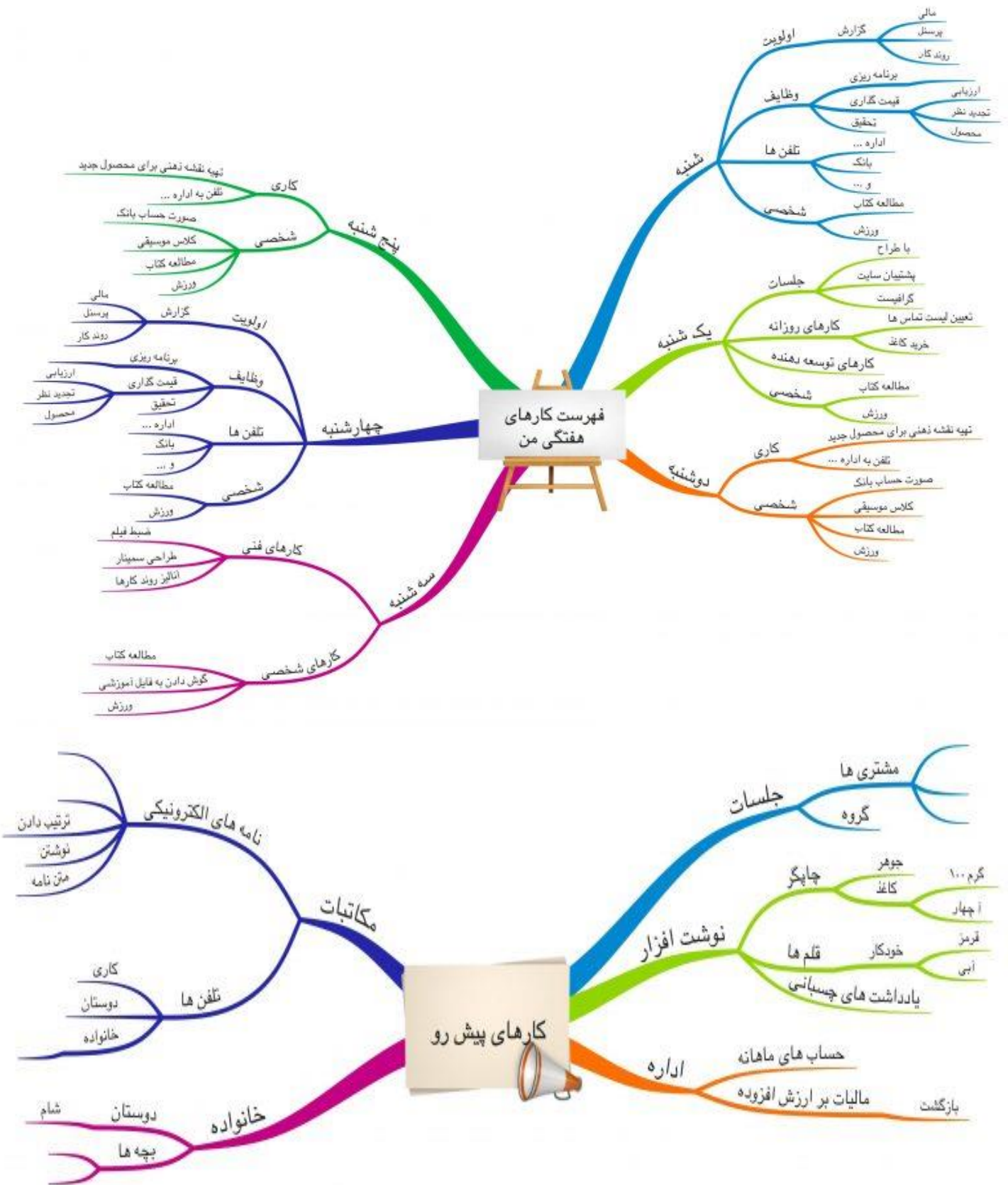
۵- بعد از تکمیل نقشه، برای هر سرفصل و موضوع یک جدول با چهار بخش ایجاد کنید. این چهار بخش باید شامل لیست تواناییها، نقاط ضعف، فرصتها و تهدیدها باشد. سپس خوب فکر کنید و این چهار بخش را پر کنید. چطور می توانید در کاری موفق شوید بدون اینکه از تواناییها و نقاط ضعف خود آگاه باشید و یا موقعیتهای و تهدیدها را شناسید. شما در حالت عادی هیچگاه چشم بسته از خیابان رد نمی شوید. این جدول برای برنامه ریزی رسیدن به اهداف، به شما کمک می کند. این نوع تحلیل را تحلیل SWOT که سرنام (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) است می نامند. جدول زیر یک نمونه از تحلیل SWOT است.

Strengths (مزایای داخلی)	Weaknesses (ضعفهای داخلی)
<ul style="list-style-type: none"> 1. نیروی انسانی متخصص 2. تجربه و دانش فنی 3. دسترسی به منابع مالی 4. روابط خوب با مشتریان 	<ul style="list-style-type: none"> 1. کمبود بودجه 2. وابستگی به یک منبع درآمد 3. ضعف در بازاریابی 4. نداشتن شبکه توزیع
Opportunities (فرصتهای خارجی)	Threats (تهدیدهای خارجی)
<ul style="list-style-type: none"> 1. ورود به بازارهای جدید 2. همکاری با شرکای تجاری 3. استفاده از فناوریهای نوین 4. جذب سرمایهگذاران 	<ul style="list-style-type: none"> 1. ورود رقبای قدرتمند 2. تغییر سلیقه مشتریان 3. نوسانات اقتصادی 4. تغییر قوانین دولتی

اکنون شما دارای یک نقشه کامل از اهدافتان هستید. می توانید این نقشه را به هر شکل که دلتان می خواد در بیاورید و هرکجا که دوست دارید آن را قرار دهید. مکتوب کردن آنچه که می خواهید به همراه تحلیل SWOT برای اهداف مختلف به شما این امکان را می دهد تا با دانش کامل در

مورد اهدافتان اقدام کنید. در بسیاری از موارد ما می دانیم چه می خواهیم اما نمی دانیم که چطور باید اقدام کنیم. تحلیل SWOT در تصمیم گیری و تعیین نقطه شروع به شما کمک بزرگی خواهد کرد. از موارد مهم دیگر زمانبندی اهداف است. شما باید بدانید که به چه هدفی تا چه زمانی می خواهید دست پیدا کنید. باز گذاشتن اهداف معنی این جمله را می دهد: "حالا وقت هست انجامش می دم." و شما هیچگاه کار مورد نظر را انجام نخواهید داد. اما باید این نکته را در نظر بگیرید که زمانبندی مشکل ترین کار این قسمت است. برای اینکه بتوانید زمانبندی کنید ابتدا زمان را برای سرفصلها و اهداف اصلی و با توجه به اولویت مد نظرتان تعیین کنید. این زمانبندی می تواند دستیابی به یک هدف تا مثلا پنج سال آینده باشد. سپس با توجه به تحلیل SWOT یک نقشه حرکتی و با در نظر گرفتن اولویت ایجاد کنید و هرکدام از کارهای مربوط به هدف اصلی را طوری زمانبندی کنید که مدتش از هدف اصلی بیشتر نشود. بدون شک این زمانبندی بهترین و دقیق ترین خواهد بود و شما با پیشرفت کارها باید مدام آن را مرور و اصلاح نمایید. برای انجام تمام این کارها می توانید از ابزارها و نرم افزارهای مختلف استفاده کنید. با اینکه کامپیوتر حرفه من است اما خودم در چنین مواردی با خودکار و کاغذ و همان دفترم احساس راحتی بیشتری می کنم.







منابع

www.rayandarman.com

<https://article.tebyan.net/220806>

<https://salamat.life/about/>

<http://www.bartarinha.ir/fa/news/20487/>

<http://www.bartarinha.ir/fa/news/23819/>

<http://www.bartarinha.ir/fa/news/10598/>

<http://www.akairan.com/khanevadeh/success1/news20175323315676191.html>

<http://www.ayandeh-roshan.com/magazin/GoodLife/14>

<https://salamat.life/>

<http://mrshabanali.com//>

<http://movafaghgah.blogfa.com/post/57/>

<http://irelecom.com/>

<http://www.mardoman.net/success/7tips>

<http://mihanpost.com/>

Businessknowledgesource.com

<http://behandyshan.com/content/84970>

<http://cstland.com/>

<https://pooyavadaie.com/>

<http://cansell.ir//>

<http://nagoftaniha.com/>

<https://motamem.org/>

<http://khalaghsho.ir/application-mind-map/>

<http://vista.ir/content/130160/>

<http://www.cio.com/article/2994128/project-management/is-mind-mapping-a-legitimate-project-management-tool.html>

https://en.wikipedia.org/wiki/Mind_map

<http://talentyab.com>

<http://www.mindmup.com>

<http://thecoach.ir/>

محمد نظری کندشمن

کارشناس ارشد روانشناسی

کارشناس امور بهزیستی

۰۹۱۴۳۵۴۲۳۲۸

<http://nazaribest.samenblog.com/>

<https://telegram.me/successmotivathion>

nazaribest@yahoo.com

<http://ketabesabz.com/authors/1505>

۱۳۹۶/۹/۱۲

تعیین هدف

کلید دروازه موفقیت است

