



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پنج رکن طلایی موفقیت در یک جمله

علیرضا علی زاده

سایت آهن ربای ذهن دات کام

www.Ahanrobayezehn.com

با ژرفترین سپاسگزاریها از کسانی که در طول سده های گذشته حقایق زندگی را کشف کردند و آنان که نوشته هایشان را برجای گذاشتند تا ما در زمان مناسب و با تیزبینی کشف شان کنیم.

لحظه ای که به گونه ای وصف ناپذیر زندگی را دگرگون می کند ، لحظه ای که ما چشمی داریم برای دیدن و گوشه برای شنیدن!

راندا برن

از جمعیت کره زمین فقط پنج درصد جزو افراد موفق هستند.

آیا دوست دارید شما جزو آن پنج درصد باشید؟

آیا می دانستید جزو این پنج درصد قرار گرفتن بسیار ساده و

آسان هست؟

پس دلیل اینکه آن نود و پنج درصد دیگر در گروه افراد موفق
قرار ندارند، چیست؟

در اینجا یک مفهوم ارزشمند برای موفقیت قرار دارد که
در قالب یک جمله بیان شده و هر کس آنرا رعایت کند
و در زندگی اصول وارکان آن را بکار برد، تضمین شده
هست که جزو آن پنج درصد افراد موفق قرار بگیرد زیرا
افراد بسیار موفق از این روش استفاده کرده اند.

من به ایجاز و کلام مختصر ولی مفید، اعتقاد کامل دارم و
معتقدم با گستردگی علوم و اطلاعات در جهان بایستی خیلی
در وقت خودمون صرفه جویی کنیم و گاهی یک جمله و

فقط یک جمله کامل و بامفهوم بهتر از یک کتاب چندین صفحه ای عمل میکند و در حقیقت جوهره چندین کتاب میتواند باشد.

www.Ahanrobayezehn.com

دوست من، مطمئناً بدنبال یافتن پاسخی و بدست آوردن اطلاعاتی، کتاب می خونی .

مسئله هدفی رو دنبال میکنی و بدنبال بدست آوردن نتیجه ای هستی. و صرف خواندن محض مد نظرت نیست.

میتونی کتابی چندین صفحه ای رو مطالعه کنی که مملو از مفاهیم ثقیل و کاملاً تخصصی باشه و در انتها از اطلاعات نویسندش تعجب کنی و در نهایت مثل خیلی از موارد در زندگی، اون مفاهیم رو به فراموشی بسپاری .

در این کتاب بسیار کوتاه میخوام یک جمله طلایی برای موفقیت بگم که نتیجه مطالعه و چکیده چندین کتاب موفقیت هست و تضمین میکنم اگه این جمله رو بنویسی و جلوی چشمت قرار بدی و هر روز دربارش فکر کنی و به اون عمل کنی ، در مدت زمان بسیار کوتاهی از جمله افرادی میشی که از زندگیت خوشحال خواهی شد و گام به گام به اهداف و خواسته هات میرسی و رضایت از زندگیت رو به چشم خودت میبینی و متوجه میشی رسیدن به اهداف و خواسته ها ، رویاپردازی نیست و به حقیقت میپیونده

آیا دوست داری همین الان اون جمله طلایی موفقیت رو

بینی و از راز اون مطلع بشی؟

شاید هم از اول فقط بدنبال اون جمله هستی و کل سطرها
رو می خواهی سریع رد کنی تا ببینی این چه رازی هست که
میتونه اینقدر در پیروزی و موفقیت ما نقش داشته باشه!
در ابتدا می خواستم در همون ابتدای این متن جمله طلایی
موفقیت رو برای شما بنویسم ولی دیدم با اینکار خودم
اولین نفری میشوم که اصول این جمله رو رعایت نکردم ،
یعنی گام به گام جلو رفتن و به شیرینی مقصود، رسیدن
، بنابراین ابتدا ارکان اصلی جمله رو که شامل پنج رکن
اساسی هست با مختصری توضیح ذکر می کنم و با در کنار
هم قرار دادن این ارکان ، اصل جمله رو هم با هم می
خوانیم.

و در ادامه وبا بررسی این جمله ، به یک مفهوم کاربردی برای موفقیت می رسیم که در دو کلمه خلاصه شده .

این جمله با همین سادگی خودش از پنج رکن طلایی بسیار مهم برای رسیدن به اهداف تشکیل شده، که مانند حلقه های زنجیر به هم پیوسته هستند و هر کدام از ارکان و قسمت های اون به تنهایی کاری از پیش نمی برند.

رکن اول: گامهای کوچک ولی بظاهر ساده.

اکثریت مردم دنبال فرمول یا راز موفقیت برای زندگی بهتر هستند ، در حالیکه دانستن بتهایی هیچ کاری رو برای ما انجام نمیده بسیاری از این دانسته ها و اطلاعات موفقیت خیلی ارزشمند هستند و ممکنه کتابهای مختلفی رو هم برای موفقیت خوانده باشیم ولی در نهایت اقدامات کوچک ماست که موفقیت رو برای ما به ارمغان می آورد.

گامهای کوچک و ساده ، ممکن هست در وهله اول اصلا بچشم نیاد و حتی اصلا خودش نشون نده ولی در دراز مدت طوفان بپا میکنه و با تداوم ، به صورت صعودی بما جواب میده.

آیا میشه تصور کرد ، بچه ای که چهار دست و پا حرکت میکنه ، ناگهان بلندبشه و راه بیافته؟!

در حقیقت هرچه اطلاعات و نحوه حرکت و راه رفتن رو به کودک آموزش بدیم، تا خود کودک تلاش حقیقی و گام به گام خودش رو شروع نکنه، به موفقیت راه رفتن دست پیدا نمی کنه.

وقتی کودک بودیم برای اینکه راه رفتن رو یاد بگیریم بارها و بارها تمرین و تکرار کردیم و با تلاش فراوان ، با گامهای بسیار کوچیکی که برداشتیم ، در نهایت به خواسته و هدفمون که راه رفتن بود رسیدیم ولی در بزرگسالی از این رویه تست شده و تضمینی توسط خودمون استفاده نمی کنیم.

خیلی از ماها بخاطر بزرگی هدفی که داریم و یا میزان سختی که خواسته ما داره ، اصلا حرکت و شروعی نمی کنیم و مدام اولین حرکت خودمون رو به تأخیر میندازیم. و این درحالیه که اصلا از قدرت گامهای بسیار بسیار کوچک و ساده خبر نداریم و اصلا اونها رو بحساب نمی آریم.

کارتان را آغاز کنید، توانایی انجام دادن آن به دنبالش می آید.

رالف امرسون

در این مسیراهمیتی نداره که چقدر اطلاعات شگفت انگیز برای موفقیت داشته باشیم بلکه شروع همین کارهای کوچک وبظاهر ساده هست که تعیین کننده هست و به همراه خودش راه را هم بما نشون میده .

پس از این رکن طلایی ، نتیجه میگیریم صرف دانستن برای موفقیت کافی نیست وبایستی اقدام کرد و دیگر اینکه این اقدام به یکباره وسریع نمیتونه ما روبه نتیجه برسونه وباید گام به گام وتدریجی باشه .

رکن دوم: در این قسمت از جمله موفقیت ، به نکته مهم بدون توقف (تداوم) ، اشاره میکنه.

نباید فکر کنیم اقدامات کوچک و ساده که در رکن اول مطرح شد برای ما براحتی امکان پذیر هست ، چونکه همون کارهای بظاهر ساده رو اکثر افراد یا انجام نمی دن ویا ادامه نمیدن!

در مسابقه بین خرگوش ولاک پشت ، سرعت خرگوش بسیار بیشتر بود ولی در حقیقت آنچه که باعث موفقیت لاک پشت شد ، رعایت اصل تداوم بود.

ما بایستی با یک مسوولیت پذیری بسیار عالی نسبت به اجرای رکن اول که همون برداشتن گامهای ساده بود، نسبت به ادامه دادن آن گامها در طی زمان، متعهدباشیم.

برای این تعهد حتما بایستی تغییراتی در درونمون (نگرش و فلسفه زندگیمان) بوجود بیاریم تا بتونیم این خصلت تداوم رو در خودمون تثبیت کنیم تا موفقیت ما تضمین بشه.

www.Ahanrobayezehn.com

رکن سوم: (هر روز) که در اون به زمان اشاره میکنه و امروز و فردا و فرداهای ما رو شامل میشه .

در اینجا اصلا به گذشته کاری نداره و به حال و آینده ما نظر داره. در استفاده از زمان ما باید دو رکن قبلی یعنی گامهای کوچک برای رسیدن به اهداف و همچنین بدون توقف بودن (تداوم) در این راه رو مدنظر داشته باشیم.

برای رسیدن به اهداف نبایستی زمان مورد نظر رو فراموش کنیم و این تصور رو داشته باشیم که خیلی سریع به خواسته هامون برسیم.

درهمن داستان مسابقه لاک پشت و خرگوش ، استفاده از زمان و تداوم، مهمترین ابزار لاک پشت بود که باعث موفقیت اون هم شد. ولی با اینحال بسیاری از افراد انتظار دارند همه چیز رو فوری بدست آورند.

موفقیت اونطور که تبلیغ میشه و مثل فیلم سینمایی که در عرض دو ساعت یک فرد فقیر با یک زندگی رویایی روبرو و وضعیتش کاملا عوض میشه نیست.

واگه کسی چنین ادعایی کرد که میتونه با فرمولی بسیار سریع ما رو موفق کنه ، نباید اون رو بپذیریم.

یا اگر کسی ادعا کرد که با روش اون خیلی سریع به ثروت میرسیم ، باید بسیار عاقلانه و با احتیاط عمل کنیم.

ما دوست داریم که خیلی سریع به همه چیز برسیم ولی نمیتونیم قانون طبیعت و نظام هستی رو نادیده بگیریم. و در واقع با انتظار سریع رسیدن و دنبال راه میانبر بودن ، با مشکلات بسیاری در زندگیمان روبرو میشیم.

در حال حاضر طوری شده که با دیدن تصاویر بسیار زیادی که رویاهای تک تک ماست، سریع و فوری و آنی خواستن رو به ذهنمون عادت دادیم !

با دیدن کلیپهای تصویری که هر روز در دستهای ما و از طریق شبکه های اجتماعی به خورد ذهنمون میدیم ، خیلی از تصویرهای رسیدن به اهداف رو براش عادی کردیم و اکثر اوقات جملات و کلیپهای انگیزشی وجود داره که در لحظه ما رو شارژ میکنند همین باعث شده تا تلاش میکنیم و با انگیزه ای که در وجود ما به

صورت سریع شکل گرفته ،اقدامی هم انجام بدیم ، دوست داریم ، سریعا ،نتیجه های شگفت انگیز ببینیم و چون ذهنمون این عادت رو درخودش داره ومملو از تصاویر سریع رسیدن هست، وقتی به نتیجه مورد نظر در زمان سریع نمیرسیم، سرخورده میشیم وسریع شارژ خالی می کنیم و دوباره زندگی معمولی خودمون رو شروع می کنیم. و بدتر اینکه ، دیگه از تغییر بیزار میشیم و دیگه اصلا کاملا بی خیال تلاش برای زندگی بهتر میشیم و همه اینها از عوارض عجول بودن و خواستن اینکه زود به نتیجه برسیم هست.

ولی دوست من ما باید از سه مرحله کاشت و داشت و برداشت عبور کنیم تا به محصول مورد نظرمون برسیم. واین قانون طبیعت هست وما اگر بخواهیم قوانین طبیعت رو نادیده بگیریم، مسلما به نتیجه هم نمی رسیم.

تصور کن شخصی رو که از چاقی مفرط رنج میبره و بدنبال خلاصی از وضعیت خودش هست ، با کمی جستجو با بسیاری از تبلیغات مربوط به نیازش که همون رفع چاقی هست روبرو میشه ، و از اونجا که دوست داره هرچه زودتر به هدف خودش برسه ،بالاخره در دام یکی از این تبلیغات میافته که وعده لاغری سریع رو به اون میدن و پس ازمدت وعده داده شده متوجه میشه که اون وعده سرابی بیش نبود و

این خیلی بدتر از وضعیت قبلیش رو براش بوجود میاره ، چون سرخورده میشه و دیگه اندک تلاش وانگیزه ای هم که برای کاهش وزنش داشت ، فروکش میکنه.

ویا فردی که بدنبال کسب درآمد و پول درآوردن هست و خیلی زود میخواد به ثروت برسه! بخاطر همین عادت ذهنی که خیلی از افراد دچار اون هستند که سریع به خواسته هاشون برسن، گرفتار یکی از تبلیغات ثروتمندشدن در مدت زمان کم و با تلاش بسیار ناچیز میشه و علاوه بر هزینه و وقتی که تلف کرده ، سرخورده هم میشه

اکثریت نودوپنج درصدی جامعه ، موفقیت رو در جاهای اشتباهی جستجو می کنند. اونها بدنبال یک شانس بزرگ هستند که احتمال وقوع آن تقریبا نزدیک به صفر هست.

شانس های بزرگ، علاوه بر اینکه احتمال وقوع اون خیلی خیلی کم هست ولی داستانهای زیادی هم از افرادی وجود داره که بسیار سریع موجودی حسابهای بانکی شان افزایش پیدا کرده ولی بدلیل عدم تغییر نگرش و فلسفه شان و رعایت نکردن جمله طلایی موفقیت همه چیز را از دست دادند و خیلی از این ثروتمند طبق همون ضرب المثل معروف بادآورده رو باد میبره!

بر باد میره و باز به بحث نگرش شخص در نگه داشتن اون سرمایه و ثروت
میرسیم. و افراد موفق بهیچ وجه بدنبال بلیط های بخت آزمایی و یا شانس نیستند و
فقط همین جمله طلایی رو در زندگیشون بکار می برن و البته به همراه نگرش و
باورهایی که در ذهن دارند. (برنامه ریزی ذهن ناخودآگاه)

www.Ahanrobayezehn.com

رکن چهارم: به زندگی بهتر اشاره میکنه.

تمام تلاش انسان برای زندگی بهتر از همه جهت می باشد.

ولی ، دوست من خیلی از مواقع ، ما بدنبال هدفی میریم که زندگی بهتری برای ما
بهمراه نداره!!

چطور؟ چون اون هدفی هست که از درون و جومون اون رو نمی خواهیم و فقط
بخاطر جو و محیط و اطرافیان و دیگران اون رو هدف خودمون قرار دادیم و در
نتیجه نمیتونه برای ما زندگی بهتری رو فراهم کنه ، حتی اگه به اون هدف برسیم!

بنابراین بایستی خودمون رو بشناسیم و مسیر زندگیمون رو ترسیم کنیم و بدنبال اهدافی بریم که واقعا خواستار اونها هستیم. (خودشناسی و تعیین اهداف)

www.Ahanrobayezehn.com

رکن پنجم: به اقدامات عملی و درست اشاره میکنه

خیلی از اوقات ما گامهای کوچیک و بظاهر کم اهمیت بر می داریم، در کارمون تداوم هم داریم و زمان رو هم در نظر میگیریم و عجله هم برای زودتر از وقت رسیدن به هدفهامون نداریم و بدنبال زندگی بهتر هم هستیم و اون هدفهایی رو پیگیر هستیم که واقعا خودمون می خواهیم و تحت تأثیر دیگران انتخابشون نکردیم ولی...

ولی اقدامات ما عملی و درست ، نیست!!

عملی و درست نبودن اقداماتمون از دو جهت قابل بررسی هست.

یکی اینکه اقداماتی که انجام می دیم ، اصلا ما رو به هدفمون نمی رسونه به

اینصورت که یا گول میخوریم و یا اشتباه می کنیم .

اغلب اقداماتمون بر اساس تصورات ما شکل میگیره و فکر می کنیم ، راه درست رو طی می کنیم ولی ما رو به نتیجه نمی رسونه.

همینجا هست که بایستی مراقب باشیم که همه تلاش و سرمایه وهزینه و وقت ما هدر نره. و اقداماتی رو انجام بدیم که تست شده باشند و با الگوبرداری از افراد موفق باشند ویا با تفکر و عاقلانه و اصولی انتخاب شده باشند.

مثلا اگه می خواهیم به ثروت برسیم و این خواسته واقعی ما باشه، بایستی اقدامات عملی و درست رو در رسیدن به اون انجام بدیم.

این روزها بحث شغلهای دیجیتالی مارکتینگ و اینترنتی خیلی در ایران بالا گرفته و نشان از بازار خوب افراد زیادی در این حیطه داره ولی دوست من تبلیغات بسیار اغوا کننده رسیدن سریع به نتیجه و با دریافت هزینه های بسیار بالایی هم در این مورد وجود داره.

ولی راه درست بر اساس جمله طلایی موفقیت این هست که گول تبلیغات بسیار بسیار زیر کانه سریع رسیدن به نتیجه با سوء استفاده از علاقه ما به سریع ثروتمند شدن در هر حیطه وزمینه رو نخوریم و هر کسی جدای از این جمله طلایی موفقیت ،

پیشنهادهای ثروتمند کننده و سریع بما میده و یا وعده تلاشهای کمی که در زمان بسیار کوتاهی، نتیجه های بسیار بزرگ رو میده، به راحتی قبول نکنیم و مطمئن باشیم قوانین طبیعت در همه موارد رعایت میشه و ما نمیتونیم اونها رو دور بزنیم. بنابراین اقدامات عملی و درست بما متذکر میشه که اگر همه موارد وارکان جمله طلایی موفقیت رو رعایت کردیم، بایستی اقداماتی انجام بدیم که درست و تست شده باشه و سعی وزحمت وتلاش ما بهدر نره.

و در مثال فرد چاقی که دنبال هدف دستیابی به وزن کمتر هست، این نباشه که بدنبال تبلیغات دروغین و یا اغوا کننده فرد یا شرکت و... اقداماتی رو در طی زمان انجام بده که نتنها مفید نباشه، بلکه بسیار برای او ضرر هم داشته باشه.

دومین جهتی که در رکن عملی و درست بودن اقداماتمون میتونه مانع موفقیت ما باشه اینه که در راه موفقیت، مسیرمون رو مورد بازبینی قرار ندیم.

در جهت اول، بحث انتخاب مسیر و روش درست برای موفقیت بود و در اینجا بحث همواره مراقب بودن تا حصول نتیجه مورد نظر هست.

یک راننده برای اینکه به مقصدش برسه، مدام فرمان ماشین رو در کنترل خودش داره و اون رو به چپ و راست حرکت میده تا از جاده خارج نشه و اگه فرمان رو محکم و ثابت نگه داره در کمتر از یک دقیقه از جاده خارج میشه.

زندگی هم دقیقا شبیه این موضوع هست. و ما با اقدامات عملی و کاربردی بایستی مدام مسیرمون رو در جهت درست اصلاح کنیم. **اگر ارکان جمله موفقیت رو بهم متصل کنید به دانش و رازی که بسیاری از افراد موفق با استفاده از اون و بدون تکیه به هیچ نیرویی بغیر از خودشان و بدون خیالپردازی و تصورات واهی توانستند به اهداف و خواسته هاشون برسند میرسیم ،**

و اون جمله طلایی اینه:

موفقیت ، نتیجه تلاشهای کوچک و به ظاهر ساده و بدون توقف هست ، که برای زندگی بهتر، با اقدامات عملی و درست، هر روز تکرار میشود.

www.Ahanrobayezehn.com

راهکار عملی و کاربردی برای موفق شدن رعایت همین جمله طلایی هست.
 ما با دانستن این مفهوم عالی دیگه به چیز دیگه ای احتیاج نداریم تا اقدام
 کنیم.

از اینکه انسان توانایی بالقوه داره به همه اهدافش دسترسی پیدا کنه ، شکی نیست و
 اینکه خواستن یعنی نیمی از راه را رفتن ، درست هست ولی برای رسیدن به هدف،
 بایستی قدمهای کوچک ولی مداوم داشته باشیم. تداوم و پیشروی گام به گام در راه
 رسیدن به هدف .

ما همیشه اهمیت کارهای کوچکی که میتونه ما رو به موفقیت‌های بزرگی برسونه
 دست کم میگیریم. موفقیت‌های بزرگ در اکثریت غریب به اتفاق موارد، با شروع
 های کوچک آغاز میشن ، ولی بایستی از یک جایی شروع کرد و اگه هر روز فقط
 مقدار کمی وحتى خیلی خیلی کم در راه هدفمون گام برداریم در مدت زمان
 یکسال ، میتونیم به نتایج شگفت انگیزی برسیم و تصور کن که در مدت پنج سال
 نتایج چطور میتونه باشه؟ و در ده یا بیست سال چطور؟

بله اقدامات کوچک و بی اهمیت ما در زمان حال ما شاید اصلا به چشم نیاد و ناامیدکننده به نظر بیاد ولی انجام ندادن همین کارهای کوچک و ساده بوده که وضعیت ما رو به اونی که الان هستیم تبدیل کرده!

دوست من ، تو با انتخاب و تصمیم خود میتونی دنیای خودت رو متحول کنی! میتونی ثروت و سلامتی جسم و روابط اجتماعی و زندگی شخصی بسیار عالی برای خودت خلق کنی و همچنین برعکس این موارد .

و همه آنچه که در حال حاضر هستی ، نتیجه انتخابها و اقدامات آگاهانه یا ناآگاهانه تو از قبل تا بحال بوده و هیچ بالارفتن و سقوطی ناگهانی بوجود نیومده.

پس همین حالا برای موفقیت و رسیدن به زندگی بهتر خودت تصمیم بگیر و اقدام کن و این کار رو با کوچکترین کاری که میتونی انجام بدی ، شروع کن ولی تداوم و انجام اون در هر روزت رو متعهد بشو و با اینکه اوایل شاید نتیجه خیلی خیلی کم باشه و حتی به چشم نیاد ولی با کمی تداوم نتیجه اون رو چندبرابر میبینی.

دوست من ، میتونی با این روش به طور واقعی به اهداف و خواسته هات برسی و درحالیکه به خودت متکی هستی ، نتیجه اقدامات و پیشرفتهای خودت رو بچشم ببینی . بعنوان مثال چند بار شده که کتاب خوب و مفیدی رو با وجود میل به خواندن

تا انتها مطالعه کرده باشی؟ و یا چندبار شده که ورزش رو شروع کردی و حتی در باشگاه ورزشی ثبت نام کردی ولی زود یا دیر اون رو رها کردی و دوباره به مسیر قبلیت برگشتی؟

تصور کن که اگر فقط اگر روزی 20 صفحه کتاب رو در تعهد خودت قرار بدی و مطالعه مداوم داشته باشی در یک سال چند صفحه کتاب خوانده میشه؟ که با یک حساب ساده و محاسبه طول سال که 365 روز هست، 7300 صفحه کتاب مورد مطالعه قرار میگیره و اگر هر کتابی رو به صورت تقریبی 200 صفحه در نظر بگیریم، حدود 36 کتاب رو در طول سال خواندیم و دانش بسیاری بر خودمون اضافه کردیم و در مورد ورزش هم اگر فقط روزی پانزده دقیقه متعهد به ورزش باشی که درسته کم هست ولی در آن تداوم داشته باشی، چقدر در سلامتی و احساس سرزندگی و نشاط تو موثر خواهد بود. و اینجاست که ما با گذشت زمان قدرت گامهای ساده و کوچک خودمان را درک می کنیم.

در مثال کتاب، اینکه چه کتابهایی بخونیم تا برای ما مفید باشند و تأثیری مثبت در زندگی ما داشته باشند و همچنین مراقبت بر این مسیر، رعایت رکن پنجم رو که اقدامات عملی و درست می باشد، شامل میشود.

و فقط یک عامل میتونه ما رو از تداوم و عمل کردن حتی بسیار بسیار کوچک هر روز در راه رسیدن به هدف و خواستمون باز داره و اون

باورها و نگرش ماست که در طی زمانهای عمرمون در وجود ما شکل گرفته و مانع موفقیت ما میشه.

در حقیقت در بسیار از موارد با اینکه میدونیم کارهای کوچک و ساده ، میتونه ما رو به خواسته هامون برسونه ولی در اندک زمانی متوقف میشیم و دیگه ادامه نمیدیم و این بخاطر این هست که افکار ما برای موفقیت و زندگی بهتر برنامه ریزی نشدند. دوست من آیا میدونستی که فقط پنج درصد افراد در زندگیشون موفق میشن و نود و پنج درصد دیگه به عناوین مختلفی از مسیر موفقیت خارج میشن؟

بر اساس یک تحقیق علوم اجتماعی ، یک فرد تا قبل از پنج سالگی حدود چهل هزار بار کلمه نه رو میشنوه (اون کارو نکن!)- نمیتونی بیشتر از این بیدار بمونی-به اون دست نزن-نه،وقتی بزرگتر شدی-نه، الان وقت نداریم.نه، نه، نه...) و این درحالیه که پنج هزار بار کلمه بله رو میشنوه واین یعنی نه ها هشت برابر تعداد بله هاست.یعنی نیرویی که باعث عدم موفقیت ما میشه و در افکار ما جاسازی شده ، هشت برابر نیرویی هست که باعث موفقیت ما میشه .

و در یک تحقیق دیگه مشخص شده که افراد درباره یک تجربه مثبت درباره محصول ویا کسب و کارشون ، تنها با سه نفر صحبت میکنند و این درحالیه که درمورد تجربه منفی با سی و سه نفر صحبت میکنند. یعنی یازده دلیل برای عدم موفقیت و تنها یک دلیل برای موفقیت.

دوست من ، بنابراین وقتی با چهل هزار نه در مقابل پنج هزار بله و همچنین سی و سه نظر منفی در مقابل سه نظر مثبت بزرگ میشیم ، آیا تعجب داره که تنها پنج درصد از ما موفق میشیم و نودوپنج درصدمون ، شکست میخوریم؟

آیا تعجب داره که هر اقدام کوچک و بظاهر ساده هم اگه باشه و میدونیم که در دراز مدت ما رو به موفقیت میرسونه ، یا شروع نمیکنیم ویا اگه حتی شروع هم کردیم، خیلی زود یا دیرتر رهاش میکنیم و به حالت قبلیمون برمیگردیم و در اون تداوم نداریم؟

در همه جای دنیا مردم بدنبال راز موفقیت یا راهی برای زندگی بهتر هستند ولی امروزه نسبت به هر زمان دیگه ای اطلاعات بسیار بهتر و کاملتری برای موفقیت وجود داره. ولی چرا با وجود دسترسی به این اطلاعات ارزشمند، همه افرادی که به این اطلاعات دسترسی دارند، ثروتمند و سالم و خوشحال نیستند؟

جواب اینه که این اطلاعات و دانستن ها اگر چه فوق العاده و شگفت انگیز هستند ولی ما باوجود دانستن اونها بدنبال راز بهتری برای موفقیت می گردیم و فکر می کنیم با دانستن ها و فرمولی منحصر بفرد خیلی سریع به موفقیت می رسیم.

ولی دوست من نیاز ما برای موفق شدن و زندگی بهتر یک کتاب موفقیت دیگه و یا یک راز بهتر دیگه نیست. یک مطلب دیگه هم وجود داره و اینکه همه ما باهم بسیار متفاوت هستیم ونحوه انجام کاری که من رو به موفقیت رسونده ممکنه همانی نباشه که برای شما مناسب باشه!

وهر چقدر که بخواهیم دقیق این روشها رو پیاده کنیم باز هم به شانس و اقبال نظر داریم ومنتظریم ببینیم چه اتفاقی می افته.

ولی دوست من یک عنصر اسرار آمیز وجود داره. عنصری که اگر اون رو بدست بیارید موجب میشه تا اون اطلاعات رو بکار بندین و با اونها زندگی کنید تا به نتایج مورد نظرتون برسید.

عنصری اسرار آمیز که به شما اجازه میده در هر جنبه ای از زندگی تون که می خواهید به موفقیتی پایدار برسید.

دوست من، اون عنصر اسرار آمیز ، طرز تفکر و باور و نگرش ماست.

دلت را با اندرز زنده گردان و با باور نیرومندش نما

حضرت علی (ع)

من خودم از همون افرادی بودم که سالها با این موضوع دست و پنجه نرم کردم، اطلاعات بسیار ارزشمندی از کتابهای موفقیت بخصوص کتابهای آنتونی رابینز بدست آورده بودم و با بروزترین و کاملترین اطلاعات و دانسته های موفقیت آشنا شده بودم و بارها و بارها اقدامات کوچک و عالی رو هم شروع کردم ولی حتی با اراده بسیار قوی که داشتم نتونستم مدت زمان زیادی اون رو ادامه بدم. نمیگم تأثیر نداشتند ولی باعث تغییر و تحول اساسی و نتیجه گیری که دوست داشتم نمی شد.

ولی با تکنیکهایی بسیار عالی و شگفت انگیز آشنا شدم که در مدت زمان بسیار کمی توانستم نگرش خودم رو به سمت زندگی بهتر تغییر بدم (برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه) و الان با توجه به جمله طلایی موفقیت و مفهوم پیشرفت تدریجی در مسیر جدیدی در زندگیم قرار گرفتم . و میدانم که اقدامات کوچک و بظاهر ساده ای که انجام میدم ، آینده ای بسیار زیباتر رو برام می سازه و هر روز میتونم بهتر و موفق تر از دیروزم باشم و همین مهم هست که انسان در مسیری قرار بگیره که به

سوی زندگی بهتر گام برداره، هرچند گامهای بسیار کوچک و بظاهر خیلی ساده که اصلا ممکنه بچشم نیاد.

خیلی از اوقات ما حتی از برداشتن اولین قدم هم برای موفقیت وزندگی بهتر، کار بهتر، سلامتی بهتر، روابط بهتر... می ترسیم و شروع نمی کنیم چون هدف رو خیلی بزرگ می بینیم و امکان بوقوع پیوستش رو بسیار کم میبینیم و دیگر اینکه در بسیاری از اوقات روی شخص دیگری تکیه داریم و منتظریم کمکهای شخص دیگه ای ما رو به نتیجه برسونه و از وضع بدویا مشکلاتی که داریم ما رو نجات بده ولی اگر ابتدا نگرش و باور و ذهن خودمان را از گذشته تغییر بدهیم و برنامه ریزی ذهن مجددی برای هر یک از اهدافمان، داشته باشیم و ارکان جمله موفقیت رو اجرا کنیم ، در هر زمینه ای پیشرفت و موفقیت رو به چشم خواهیم دید.

علت اینکه بسیاری از دوره های موفقیت ، رژیم های کاهش وزن و برنامه های بهبود شخصی برای بسیاری از مردم کار ساز نیست به این دلیل هست که همه اینها چگونه انجام دادن کار رو آموزش می دهند ولی به نتیجه نرسیدن ما بدلیل کارهای اشتباه ما نیست بلکه بدلیل عدم پافشاری و مداومت ما در انجام دادن آن چگونه هاست. چرا که نوع نگرش و تفکر ماست که ما رو در مسیر درست نگه میداره.

در حقیقت ما با نوع تفکرمان اقدامات گام به گام و مداوم و درست رو انجام میدیم و اگه این تفکر درونی و نهادینه نباشه ، خیلی زود تغییر میکنه و باعث میشه همین که در یک روز اگربا یک احساس مضاعف و عالی مثلا یک دوره بهبود شخصی رو شروع کردیم ، روز دیگه اون احساس ضعیف بشه و دیگه حتی اون گامهای کوچیکی که لازم داریم تا به بهبود برسیم ، برنذاریم و یا اینکه اگه رژیم غذایی رو با اشتیاق فراوان در امروز شروع کردیم ، تضمینی نیست که فردا هم همون احساس رو داشته باشیم و براحتی از اون انگیزه اول خودمون دور میشیم و یا اگه شغلی جدید رو پایه ریزی کردیم با یکی دوتا شکست ، مأیوس و دلسرد میشیم و ممکنه حتی ادامه هم ندیم. و این درحالیه که راه موفقیت از شکست میگذره و شکستهای متعدد هست که پیروزی رو برای ما رقم میزنه.

در داستان اختراع لامپ توماس ادیسون ، به خوبی این مفهوم نشان داده شده و اینکه هزار بار در راه اختراع لامپ با شکست مواجه شد، تا بالاخره موفق شد و تصور کنیم که اگر در مرتبه 999 ، دست از کار میکشید و باخودش میگفت: (نمیشه چنین چیزی رو درست کرد.) چه میشد؟ و خودش میگه: من شکست نخوردم بلکه هزاران راهی رو کشف کردم که منو به مقصود نمی رسوند.

خیلی سخته کاری جدید رو شروع کنی و هر روز گامی کوچک و ساده برای قوی تر کردنش برداری و نتیجه آنی و قوی نبینی و بتونی دوام بیاری و ادامه بدی تا بتونی با استفاده از فرمول تداوم و جمله طلایی موفقیت و مفهوم پیشرفت تدریجی، موفق بشی و این درحالی باشه که اطرافیان هم ما را تأیید نکنند و از ادامه کار مأیوسمان کنند.

در مورد کاهش وزن و تناسب اندام هم واقعا سخته که گامهای بسیار کوچکی که برمیداریم، تا مدت زمان بسیار زیادی شاید اصلا بچشم نیادمانند نخوردن مثلاً یک غذای مضر در روز و همچنین مدت زمان بسیار کمی ورزش جهت تناسب اندام ، ولی بالاخره ، از یک جایی نتیجه می گیریم و بوجود آمدن چاقی یک دفعه و طی زمان کوتاهی نبوده که به همان صورت از بین بره.

دوست من ، شاید روشهای خیلی زیادی برای آماده کردن درونمون برای شروع یک سفر طولانی مدت برای رسیدن به آرزو هامون وجود داشته باشه ولی روشی کاربردی و عملی هست که بتونه از درون و ناخودآگاه ، ذهن ما رو برای موفقیت گام به گام برنامه ریزی کنه و موجب بشه که تغییر سریع درون برای رسیدن به اهداف و خواسته ها و قرار گرفتن در شروع یک زندگی بهتر رو برای ما ایجاد کنه.

دوست من با برنامه ریزی ذهن ناخودآگاه، در اون حالتی قرار میگیری که تداوم و تکرار برای تو مشکل نباشه و این حالت در زمانهای طولانی در تو پایدار باشه و با

توجه به جمله طلایی موفقیت و اینکه موفقیت یک شبه بدست نمیاد ، در مسیر موفقیت قرار میگیری و وقتی مقداری از مسیر رو طی کردی ، نتیجه هم تصاعدی بالا میره.

یک فرمول و قانون جالب هست که افرادی که در صنعت نتورک کار میکنند در ابتدای توضیحات کارشون به فرد تازه وارد میگن و اون قانون تصاعد هست.

در توضیح تصاعد اینکه اگه شما با این سوال مواجه بشید که بین دو پیشنهاد کاری با درآمد مبلغ روزی یک میلیون تومان نقدی تا یک ماه و پیشنهاد دیگه اینکه، یک تومان (تتها ده ریال) تا سی روز با امتیاز اینکه هر روز دوبرابر روز قبل دریافت کنید، کدام رو انتخاب میکنید؟

و در وهله اول بسیاری از افراد بلافاصله مبلغ یک میلیون تومان نقدی در هر روز رو انتخاب میکنند ولی کسی که از مفهوم جمله طلایی موفقیت و پیشرفت تدریجی آگاه باشه و اینکه در دراز مدت موفقیت پایدار و عالی به همراه تداوم میتونه بدست بیاد ، گزینه دوم رو انتخاب میکنه و خیلی راحت با یک حساب ساده با اینکه خیلی انتخاب گزینه دوم دلهره آور بحساب میاد ولی اون رو انتخاب میکنه. چرا که دریافت دوبرابر یک تومان در روز دوم، دو تومان و در روز سوم چهار تومان و در روز دهم پانصد و دوازده تومان میشه و این درحالیه که فردی با انتخاب پیشنهاد اول

فقط در همین ده روز ده میلیون تومان بدست آورده و باز بنظر میاد انتخاب پیشنهاد دوم اشتباه بوده و اینکه روزی یک میلیون نقدی میتونست انتخاب عاقلانه تری باشه و ولی با انتخاب دوم، در ادامه و در روز بیستم به مبلغ 524288 تومان میرسه!!

ولی در روز سی ام به مبلغ 536870912 میرسه و این یعنی با استفاده از جمله طلایی موفقیت، نزدیک به 18 برابر بیشتر از پیشنهاد اول.

و اگه مقاومت فرد تا روز بیست و ششم ادامه پیدا بکنه، از قدرت قانون تصاعد آگاه میشه.

نمونه دیگه ای که از قانون تصاعد همیشه مثال زد، درخت بامبو هست.

من گیاه بامبو رو خیلی دوست دارم. گونه ای از بذر درخت بامبو در زیر خاک ممکنه تا آخرین روزها و حتی پس از ماهها خودش رو نشون نده ولی یکدفعه و در عرض چند هفته ده ها متر قد میکشه و نمادی از جمله موفقیت ما میتونه باشه که با گامهای خیلی خیلی کوچیک و بطوریکه حتی دیده هم نمیشه، بدون توقف و در طی زمان جهت هدف رشد و بالندگی و به کمال رسیدن و از طریق درست به خواسته خودش می رسه.

واین یعنی اینکه با رعایت اصول پیشرفت تدریجی ، نتایج پس از گذشت مدت زمان لازم که اکثر اوقات خیلی کمتر از آن چیزی هست که متصور هستیم، به صورت تصاعدی خودش رو بما نشون میده.

بنابراین از تو دوست خوبم می خوام برای موفقیت از این راز و جمله طلایی استفاده کن. به این صورت که برای

موفقیت ، تلاشهای کوچک و به ظاهر ساده و بدون توقف انجام بده ، جهت زندگی بهتر، بوسیله اقدامات عملی و درست، که هر روز تکرار میکنی.

والبته با ذهنی نیرومند و برنامه ریزی شده، برای اینکه به ارکان این جمله پایبند باشی.

دوست من ، برای موفقیت دیگه به هیچ اطلاعات دیگه ای نیاز نداری و هرچه لازم هست در این جمله طلایی وجود داره ولی برای تداوم و تکرار اقدامات کوچک و به ظاهر ساده ای که باید برای موفقیتمان هر روز انجام

بدهیم نیاز به یک ذهن قدرتمند و آماده داریم و با تکنیک های برنامه ریزی ذهن ، براحتی می توانیم به این مهم دست یابیم.

اگر می‌توانستید با یک حرکت جادویی یک میلیارد تومان پول نقد داشته باشید یا یک فکر یک میلیاردی ، کدام رو انتخاب می کردید؟

آیا تابحال درباره داشتن این مقدار پول فکر کردید؟

آیا همه ذهنتون بدنبال خونه عالی وویلا و ماشین و... میره؟

افراد موفق تفکر ثروت رو انتخاب می کنند چون اگه یک میلیارد ارزش داشته باشیم بهتره تا اینکه در حساب بانکی مون این مبلغ داشته باشیم و با تفکر میلیاردی اگه بی پول هم باشیم میتونیم اون یک میلیارد تومان رو بدست بیاریم .

www.Ahanrobayezehn.com

وهمونطور که گفته شده رسیدن به اهداف ویا نرسیدن به اهداف ، شکست یا پیروزی ، زندگی بهتر ویا بدتر ، در هر دو حالت یک شبه ویکدفعه بوجود

نمیاد و حاصل باورها ی ماست که در طی زمان شکل گرفته و به زندگی ما جهت داده و باورها هم خیلی سخت تغییر میکنند و لازمه تغییر اونها ، تغییر نگرش و تفکر ماست و برای این منظور مواردی که جهت این تغییر و تحول درونی برای اجرای جمله طلایی موفقیت مورد نیاز هست،

برنامه ریزی ذهن جهت رسیدن به اهداف ، جهت تغییر باورها ، مثبت اندیشی ، رفع استرس و اضطراب ، انرژی بیشتر ، سلامتی ، ثروت و... می باشد.

نگرش مثبت و خودباوری نسبت به خودمون هست که در مقابل نگرش و تفکر منفی قرار میگیره و موجب این میشه که ما احساس کنیم همه چیز در بهترین حالت ممکنش برای ما اتفاق افتاده و میافته و زمانی که چنین احساسی داشته باشیم ، میتوانیم رکن تداوم رو در خودمون برای رسیدن به اهداف و خواسته هامون تقویت کنیم و با برنامه ریزیهایی که در ذهن ناهوشیار خودمان صورت میدیم در حقیقت کنترل نامحسوس خودمون رو در اختیار خواسته هامون قرار میدیم و

براحتی می توانیم جمله طلایی موفقیت را در زندگی خودمان بکار ببریم.

و با بررسی جمله طلایی موفقیت به مفهوم دو کلمه ای می رسیم که تنها با رعایت آن و مراقبت بر آن ، در طی زمان به نتایج عالی می رسیم و آن

پیشرفت تدریجی

هست.

یعنی ما میتوانیم با اقدامات منظم ساده که در طول زمان به طور مداوم تکرار میشوند ، نتایج بسیار بزرگی بدست بیاوریم.

شاد و پیروز و موفق باشید

علیرضا علیزاده

مدیر سایت آهن ربای ذهن دات کام

www.Ahanrobayezehn.com

برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره برنامه ریزی ذهن و روشهای آن (عضویت در خبرنامه سایت و استفاده از محصولات رایگان و پیشنهادهای ویژه ما) می توانید به سایت آهن ربای ذهن دات کام مراجعه کنید.

www.Ahanrobayezehn.com