

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM



۷ راز افراد فوق موفق

۷ رازی که فقط افراد فوق موفق از آن خبر دارند!

- چگونه یک فرد معمولی به انسانی فوق موفق تبدیل می شود؟
- به همراه ۸ راه کار نتیجه محور برای بالا نگه داشتن اشتیاق

به همراه یک هدیه ویژه!



مهدی حدادیان

www.zendegienab.com

به نام خدا

هدیه این کتاب الکترونیکی

چگونه افراد فوق موفق با استفاده از قانون (مکانیسم خود اصلاح گر دیسایبرنتیک) به سخت ترین هدف خود می رسند؟

پیشنهاد می کنم؛ برای یادگیری این نکته، فایل **رایگان** یک فصل از کتاب (۵ راز میخکوب کردن موفقیت) را از آدرس زیر دانلود کنید.
www.zendegienab.com/firstbook/

همچنین در ادامه کتاب الکترونیکی آدرس بالا؛ در **۱۵** دقیقه بزرگ ترین اشتباه افراد در تعیین اهداف را یاد بگیرید.

۷ راز افراد فوق موفق

۱. همیشه باک موتور آن‌ها پر است (اهمیت دادن به بالا بردن اشتیاق)

یکی از قوی‌ترین موتورهای موفقیت، اشتیاق است. هیچ هدف بزرگی بدون اشتیاق و علاقه به دست نمی‌آید.

«رالف والدو امرسون، شاعر و مقاله‌نویس»

ناپلئون هیل در کتاب «بیندیشید و ثروتمند شوید» عنوان می‌دارد: «دنیا سرشار از وفور فرصت‌هایی است که خیال‌با فان گذشته هرگز آن را کشف نکرده‌اند. اشتیاق سوزان برای بودن و عمل کردن نقطه شروع شماس است.»

در مقاله‌ای با عنوان «آنچه یک روانکاو دوست دارد بداند» به قلم دکتر ویلیام سی منینگ، چنین آمده است:

«پزشکان همان‌طور که از روی اشتها درباره سلامت جسمانی شما قضاوت می‌کنند، برای تعیین سلامت روانی شما نیز از میزان امیال و شور و اشتیاق شما کمک می‌گیرند. بدانید عطش خواستن هرگز سیراب نمی‌شود و کاملاً هم ارضا نمی‌گردد. ما به محض رسیدن به یک پیروزی به‌سوی یک پیروزی بزرگ‌تر حرکت می‌کنیم. این همان عاملی است که اشتیاق را نیرومند می‌کند. در حرکت به‌سوی موفقیت، آنچه مهم است، کنترل امیال است. به‌طور حتم امیال آتشین می‌تواند به‌طور خطرناکی مضر یا به‌طور اعجاب‌آوری موفقیت‌آمیز باشند. کلید در دستان شماس است. این شما هستید که علامت می‌دهید و همه‌چیز بستگی به خودتان دارد. پس عادت کنید که همیشه موفق باشید. «هیچ کاری وجود ندارد که نتوانید انجام دهید». هیچ هدف سودمندی در جهان وجود ندارد که از طریق سماجت آگاهانه و از روی تعقل به دست نیاید. هیچ خیر و خوبی نیست که خداوند آن را برای ما خواسته باشد، ولی وسیله دسترسی به آن را فراهم نکرده باشد. چه در جهان مادی و چه در جهان معنوی. ما باید شور و اشتیاق را از بچه‌ها بیاموزیم. اشتیاق آن‌ها برای دستیابی به خواسته‌های خود تا حد «گریه کردن» است.»

۷ راز افراد فوق موفق

اشتیاق، موتور محرک ماست که ما را به سمت جلو می‌راند. میل و اشتیاق مثل یک جت پره دار نیروی فوق‌العاده‌ای را برای حرکت به سمت جلو پدید می‌آورد. به‌تازگی من یک جت دوموتوره کوچک را که حامل ۷ یا ۸ مسافر بود به‌دقت بررسی کردم. این جت می‌توانست در هر دقیقه ۵۰۰۰ پا، بالا رود. اشتیاق آتشین را می‌توان به این جت تشبیه کرد. نیروی اشتیاق مثبت می‌تواند مستقیماً شمارا به‌سوی موفقیت شگفت‌آور و خارق‌العاده پیش ببرد و برعکس یک اشتیاق نادرست، مخرب و تباه‌کننده می‌تواند شمارا تنزل بخشد. این به خود شما بستگی دارد.

سال‌ها قبل، فرمانده‌ای شجاع باید دست‌به‌کاری بزرگ می‌زد تا موفقیتش را در میدان نبرد تضمین کند. او تصمیم داشت نیروهای خود را وارد جنگی نابرابر کند. دشمنش بسیار قدرتمند بود، افراد آن‌ها بسیار بیشتر از افراد او بودند. او و افرادش سوار بر کشتی‌های کوچک به سمت کشور دشمن حرکت کردند. وقتی به ساحل رسیدند، سربازان و تجهیزات جنگی را پیاده کرد و دستور داد تا تمام کشتی‌ها را آتش بزنند. سپس رو به سربازانش کرد و گفت: «می‌بینید که کشتی‌ها در حال سوختن‌اند و این بدان معناست که ما نمی‌توانیم این ساحل را زنده ترک کنیم. چاره‌ای نداریم. یا پیروز می‌شویم یا می‌میریم». آن‌ها پیروز شدند. برای پیروزی در هر جنگی باید یاد بگیریم تا تمام کشتی‌های خود را آتش بزنیم. به‌قول معروف، تمام پل‌های پشت سرمان را خراب کنیم و همه امکانات عقب‌نشینی را از بین ببریم. یکی از مهم‌ترین راه‌های رسیدن به اشتیاق سوزان برای پیروزی همین کار است.

• کار عملی ۱ :

چگونه سرعت موتور موفقیت خود را افزایش دهیم؟ (۸ راه‌کار نتیجه محور برای بالا نگه‌داشتن اشتیاق)

۱. از خود بپرسید، آیا به کاری که انجام می‌دهید علاقه دارید؟
۲. اگر علاقه ندارید و می‌توانستید شغل دیگری را انتخاب کنید، چه کاری را انتخاب می‌کردید؟ «پت ویلیام» نویسنده و سخنران معتقد بود: «تا جوان هستی برای خود

۷ راز افراد فوق موفق

مشخص کنید از انجام چه کاری بیشترین لذت را می‌برید. سپس زندگی خود را طبق چگونگی امرارمعاش از آن کار برنامه‌ریزی کنید».

آن رونان «محقق و مدرس موفقیت فردی» عنوان می‌دارد: «یکی از روش‌های من این است که بفهمید عشق و علاقه شما در کودکی نهفته است. مطمئنم هر کس با تمایلات ذاتی خاصی به دنیا آمده است».

خانم رونان ادامه می‌دهد: از نعمت ارزشمند تفکر استفاده کنید. زمانی را به سفر به درون خود اختصاص دهید. به درون خود بروید و مدتی را در سکوت محض آنجا بگذرانید. می‌دانم که در دنیای پرهیاهوی امروز اغلب مردم به چنین کاری عادت ندارند، اما لازم است که این کار را بکنید. در آن سکوت به این بیندیشید که در کودکی دوست داشتید چه کار می‌کردید؟ چه کاری بود که واقعا به انجام آن افتخار می‌کردید؟

به خاطر بسپارید :

این دنیای درونتان است که بیرونتان را می‌سازد. از فرصت‌ها استفاده کنید. انسان کامل پیوسته در حال تکامل است. هرروز بهتر و عالی‌تر از دیروز.



«وارن بافن» یکی از ثروتمندترین افراد دنیاست. چند سال پیش تصمیم گرفت بخش زیادی از دارایی‌هایش را به موسسه خیریه «بیل گیتس» ببخشد. اگر زندگی‌نامه او را بخوانید، می‌بینید بذرا ایجاد ثروت از همان دوران نوجوانی

در او وجود داشته است. در ۶ سالگی، شش جعبه کوکاکولا به قیمت ۲۵ سنت از مغازه پدربزرگش خرید و هر بطری را به ازای یک سکه پنج سنتی فروخت؛ درحالی که کودکان هم سن و سال او بر روی چمن‌لی‌لی بازی می‌کردند.

۷ راز افراد فوق موفق

در سال آخر دبیرستان، با کمک دوستش ۲۵ دلار جمع کردند و یک دستگاه «پینبال» خریدند. آن را در یک آرایشگاه گذاشتن و با درآمدش صاحب دو دستگاه دیگر شدند.

پیام این است: کاری را انجام دهید که به آن علاقه‌مند هستید. برای شروع، می‌توانید به صورت پاره‌وقت کار کنید و حتی در زمان فراغت خود به انجام کار مورد علاقه‌تان پردازید. اگر مهارت کافی ندارید، زمانی را صرف یادگیری مهارت‌های لازم کنید. با مطالعه زندگی‌نامه موفق‌ترین مردان و زنان دنیا فهمیدم، راز موفقیت آن‌ها، بیشترین علاقه‌شان به کاری است که انجام می‌دهند. در واقع آن‌ها حاضرند حتی بدون دستمزد آن را انجام دهند.

۳. از خود بپرسید، «در زندگی می‌خواهید به کجا برسید؟»

موفقیت فردی انسان، خودبه‌خود اتفاق نمی‌افتد، باید هدفی معین داشته باشید. روش موفق شدن در زندگی، بدون منتظر ماندن برای زمان و انگیزه مناسب را یاد بگیرید. همین امروز خودتان را به کشف استعدادها و توانائی‌هایتان تشویق کنید. هرگز نگران اشتباه کردن نباشید. می‌توانید از این جمله رابرت، اچ شولر الهام بگیرید: «اگر می‌دانستید شکست نمی‌خورید، برای انجام چه کاری تلاش می‌کردید؟»

۴. بدانید، رسیدن به هر هدفی آسان نیست. هر چیز ارزشمندی قیمتی دارد. باید برای پرداخت آن قیمت آماده‌باشید؛ اما همیشه به یاد داشته باشید که ایمان ترس را مغلوب می‌کند. همواره باور داشته باشید که موفق خواهید شد. فرآیند تغییرتان را بر پایه انتخاب‌های صحیحی برای خودتان انجام دهید. همان‌طور که النور روزولت گفت: «در طولانی‌مدت این خودمان هستیم که زندگی‌مان و خودمان را شکل می‌دهیم.»

۵. آبراهام کاپلان فیلسوف برجسته توضیح می‌دهد: «اگر به گفته سقراط یک زندگی مطالعه نشده ارزش زیستن ندارد، پس یک زندگی بکر هم ارزش مطالعه را دارد.» آگاهی و سطح یادگیری خود را بالا ببرید. به نظر من بهترین راه برای تسریع در انجام

۷ راز افراد فوق موفق

هر کار، یادگرفتن فنون درست و اصولی آن کار است. همیشه روش‌هایی برای سریع‌تر و درعین‌حال صحیح‌تر انجام دادن کارها پیدا می‌شود؛ مثلاً برای اینکه بتوانید کتاب‌های بیشتری مطالعه کنید و درعین‌حال زمان کمتری صرف کنید، می‌توانید روش‌ها و متدهای درست تندخوانی را یاد بگیرید.

۶. هرگاه، هر قسمت از برنامه کاری‌تان را درست انجام دارید به خودتان جایزه بدهید، درواقع با این کار مانع بروز احساسات منفی و تقویت احساسات مثبت در خود می‌شوید.

۷. کارها را برون‌سپاری کنید! موضوع بسیار پراهمیت که تمام انسان‌های موفق دنیا رعایت می‌کنند سپردن کارها به دیگران است. هشدار می‌دهم اگر بخواهید به‌تنهایی تمام و یا حتی بیشتر کارها را انجام دهید هرگز موفق نمی‌شوید از زمان خود بهترین بهره را ببرید. پس تا می‌توانید امور معمول را به دیگران بسپارید و خودتان فقط بر روی کارهای اصلی و مهم تمرکز کنید و آن‌ها را مؤثرتر انجام دهید. در کتابم (۵ راز میخکوب کردن موفقیت) به‌طور کامل این موضوع را بیان کرده‌ام؛ اما همین‌قدر توضیح دهم که اگر فردی تا «۷۰ درصد» کاری را درست انجام می‌دهد، کار را به او واگذار کنید.

۸. همیشه با این اعتقاد کاری را شروع کنید که می‌توانید به نحو احسن انجامش دهید. هرگاه تصمیم به انجام کاری می‌گیرید، نخست دست‌به‌کار شوید. هرگاه اقدام می‌کنید احساسات ژرفتان به دنبال رفتارتان می‌آیند.

• کار عملی ۲ :

برای پی بردن به مسیر پیش روی خود، بهتر است از کسانی کمک بگیرید که در حال برگشت از آن مسیر هستند.

«ضرب‌المثل چینی»

در هر زمینه که می‌خواهید به موفقیت برسید، افرادی را بیابید که روش زندگی‌شان موردپسندتان است، آن‌ها را بررسی کرده و از آن‌ها الگوبرداری کنید.

۷ راز افراد فوق موفق

فهرستی از افرادی را تهیه کنید که در حال حاضر تأثیرگذارترین انسان‌های زندگی‌تان محسوب می‌شوند. تلاش کنید روابط خود را با آن‌ها گسترش دهید و ساعات بیشتری با آن‌ها سپری کنید.

وقتی شخصی دانا و موفق‌تر از خودتان راهنمای شما در مسیر هدف انتخابی‌تان باشد، اشتیاقاتان هرروز مضاعف‌تر و در نتیجه رسیدن به هدفتان ساده‌تر می‌شود. حتی اگر دسترسی به چنین افرادی سخت است، پیشنهاد می‌کنم از خواندن کتاب شروع کنید. کتاب‌های متعددی برای کمک به شما در دسترس‌اند. به قول جان سی. مکسول نویسنده: «بسیاری از انسان‌هایی که تصمیم می‌گیرند از نظر شخصی رشد کنند، نخستین مربیان خودشان را در میان صفحات کتاب‌ها می‌یابند».

جک کنفیلد در کتاب «مبانی موفقیت» عنوان می‌کند: شور و شوق ابزاری قدرتمند برای رسیدن به موفقیت است که به شما کمک می‌کند همواره تصمیمات بهتری بگیرید و در کمترین زمان بیشترین کارها را انجام دهید.

• کار عملی ۳ :

«کنفیلد» دو روش کاربردی برای ایجاد و حفظ شور و شوق پیشنهاد می‌دهد.

۱. وقت بیشتری را صرف انجام کاری کنید که به آن علاقه‌مند هستید. این کار با کشف هدف واقعی و باور داشتن به تحقق هدفتان امکان‌پذیر است.

۲. برای انجام هر کاری، هدف اصلی خود را در نظر داشته باشید. وقتی مجبورید کاری را انجام دهید که تمایل زیادی به انجام آن ندارید، از



خودتان پرسید: «علت اینکه این کار را انجام می‌دهم چیست؟» هرگاه علت را پیدا کنید،

۷ راز افراد فوق موفق

اشتیاق و علاقه‌مندی‌تان به انجام آن کار بیشتر می‌شود.

هدیه این کتاب الکترونیکی

برای یادگیری نکات بیشتر در مورد تعیین اهداف، فایل **رایگان** یک فصل از کتاب (۵ راز میخکوب کردن موفقیت) را از آدرس زیر دانلود کنید.

www.zendegienab.com/firstbook/

سه عنصر اصلی اشتیاق

۱. ورودی ذهن

بهره‌مند بودن از انگیزه‌ای نیرومند، به شما کمک می‌کند حتی زمانی که با مشکلات و دشواری روبرو می‌شوید، همچنان به‌پیش روی کردن‌تان ادامه دهید.

«نویسنده، ناشناس»

اگر می‌خواهید همیشه انگیزه بالایی داشته باشد باید ذهنتان با قدرت کار کند. وقتی ذهن می‌تواند با قدرت کار کند که به آن با اطلاعات مثبت و سازنده خوراک برسانید. در واقع وقتی موضوعی وارد ذهن می‌شود، ذهن شروع به کار بر روی آن می‌کند. کنترل کردن ورودی‌ها مهم‌ترین کار برای ایجاد و حفظ انگیزه است. در حقیقت وظیفه شما این است؛ کاملاً مراقب باشید تا هر عنصر مخرب و منفی وارد ذهنتان نشود. البته این فرآیند نیازمند نظم و مداومت فراوان است.

۲. مراقبت از ذهن

ما درون جهان نیستیم، بلکه جهان در درون ماست.

«دیپاک چوپرا، نویسنده»

۷ راز افراد فوق موفق

منشأ شرایط و دستاوردهای انسان در زندگی‌اش، تصمیمات اوست. مطمئنم افراد در گرفتن تصمیمات بزرگ و مهم زندگی، کمتر دچار اشتباه می‌شوند. تفاوت مهم افراد موفق با افراد عادی در گرفتن تصمیمات کوچک در زندگی است و نه تصمیمات بزرگ. به بیان ساده‌تر این تصمیمات کوچک است که فرق بین افراد موفق و عادی را مشخص می‌کند. در واقع افراد موفق پی برده‌اند تضمین موفقیتشان دقت و مداومت در انجام تصمیمات کوچک است.

اما نکته اینجاست: تمام تصمیمات هر فرد بستگی به توقعاتش از زندگی دارد. به فرض اگر شما توقع ندارید ثروتمند شوید، هیچ‌گاه برای به دست آوردن ثروت تصمیم نمی‌گیرید. توقع هر انسان برگرفته از طرز فکر اوست.

آنچه در ذات همه آدمیان وجود دارد، همان طرز فکر است. در واقع مردم چیزی را در زندگی به دست می‌آورند که خودشان خلق می‌کنند. انسان همیشه درباره آنچه برایش بیشتر اهمیت دارد بیشتر فکر می‌کند.

فرآیند تفکر شما مربوط به آن موضوعی است که روی ذهن بیشترین اثر را دارد و ذهنتان را هدایت می‌کند.

در واقع آنچه بیش از همه تأثیر بر طرز فکر انسان دارد، مطالبی است که به ذهنش وارد می‌کند.

سؤال: چه چیزی افکار شما را هدایت می‌کند؟

جواب: همان چیزی که اجازه شنیدن و دیدن آن را به خود می‌دهید.

ناپلئون هیل، در کتاب کلاسیکش «بیندیشید و ثروتمند شوید» می‌نویسد: «ممکن است افکاری را که وارد ذهنتان می‌شود را نتوانید کنترل کنید، اما باید این قدرت را داشته باشید تا بهترین و سازنده‌ترین افکار را انتخاب و به آن‌ها توجه کنید. به نگرانی‌ها و ترس‌های خود انرژی ندهید آن‌ها فایده‌ای برای شما ندارند، در عوض ذهن خود را با

۷ راز افراد فوق موفق

افکار سازنده، مثبت و بزرگ پر کنید».

در ذهنتان فقط شادی و پیروزی پس انداز کنید!

از همین حالا و تا ابد در بانک قدرتمند درونتان شادی، عشق، آرامش و تمام صفات مثبت را پس انداز کنید تا بتوانید برای روزهای مبادا، از آن برداشت نمایید. مطمئن باشید، بانک ضمیر باطن چنان سود کلانی بابت این سرمایه‌گذاری پس خواهد داد که هرگز فکرش را نمی‌کردید.

تنها راه قدرتمندی که برای شما توصیه می‌کنم، مطالعه روزانه ۳۰ دقیقه مطالب الهام‌بخش شامل موارد زیر است:

۱. داستان‌های موفقیت افرادی که با وجود چالش‌ها بر موانع پیش رویشان غلبه کرده‌اند و به هر آنچه خواسته‌اند رسیده‌اند.

۲. مطالب و ایده‌هایی برای خلق فراوانی بیشتر برای پیشرفت و رشدتان بخوانید.

۳. مطالبی که شمارا با خود آشتی می‌دهد و باعث شناخت و درک بهتر از قدرت درونتان می‌شود.

• کار عملی ۴ :

در روز، حداقل ۳۰ دقیقه را به اجرای موارد بالا اختصاص بدهید.

۳. محیط

رویای قلب شما، شاید بزرگ‌تر از محیطی باشد که در آن زندگی می‌کنید. بعضی وقت‌ها باید از آن محیط خارج شوید تا رویایتان تحقق پیدا کند.

«دارن هاردی، نویسنده کتاب اثر مرکب»

جان سی. مکسول در کتاب «۱۵ قانون ارزشمند رشد» توضیح می‌دهد:

۷ راز افراد فوق موفق

«ممکن است با انگیزه، منظم و آماده تغییر باشید، اما شاید محیط شما را عقب نگه دارد.»
 با فرمول «رشد=تغییر» محیط اطرافتان را از نو بسازید. شرایط را بررسی کنید تا ببینید



چطور باعث عقب ماندن شما می‌شوند. تنظیمات جدیدی بیابید که شما را تقویت کند، نه اینکه مانعتان شود. محیط شما شامل افرادی است که در زندگی‌تان هستند. اگر آدم‌های اطرافتان شما را محدود کنند، نمی‌توانید پیشرفت کنید.

دیوید مک کل لند روانشناس اجتماعی از دانشگاه هاروارد می‌گوید افرادی که هر روز با آن‌ها در ارتباطی هستید، یعنی «گروه مرجعتان» ۹۵ درصد، مسئول موفقیت یا شکستتان هستند. آن‌ها را با دقت انتخاب کنید. در کتابم (۵ راز می‌خکوب کردن موفقیت) به‌طور کامل این موضوع و اهمیت تعیین ۵ نفر اصلی زندگی‌تان را بیان کرده‌ام.

در گذشته داستانی را درباره هنرمند ژاپنی شنیدم که تصویری را روی یک بوم بزرگ نقاشی کرده بود. او در یکی از گوشه‌های پائینی تصویر، درختی کشیده بود که تعدادی پرنده روی شاخه‌های آن نشسته بودند. بقیه بوم هنوز سفید بود. وقتی از او پرسیدند آیا قصد دارد به نقاشی‌اش ادامه دهد تا آن را کامل کند یا خیر؛ او پاسخ داد: «خیر، من باید این فضا را برای پرواز کردن پرندگان خالی می‌گذاشتم.»

۷ راز افراد فوق موفق

یکی از مزیت‌های قرار گرفتن در محیط‌های پررونق این است که فضای برای پرواز کردن در اختیارتان قرار می‌گیرد؛ اما شما برای یافتن فرصت‌های رشد و پیشرفت و آفرینش این فرصت‌ها باید آگاهانه و هوشمندانه تلاش کنید.

به خاطر بسپارید:

۱. اگر بکوشید فقط خودتان را تغییر دهید، اما تغییری در محیط اطرافتان به وجود نیاورید، فرآیند رشد و پیشرفت شما آهسته و دشوار خواهد بود.
 ۲. اگر بکوشید فقط محیطتان را تغییر دهید، اما تغییری در خودتان به وجود نیاورید، فرآیند رشد و پیشرفت شما آهسته و اندکی دشوار خواهد بود.
- نتیجه: اگر بکوشید هم محیطتان و هم خودتان را تغییر دهید، فرآیند رشدتان بسیار سریع‌تر و موفقیت‌آمیزتر خواهد بود.
- درواقع وقتی این دو گونه تغییر را به‌طور همزمان به وجود می‌آورید، احتمال موفق شدن و سرعت دستیابی به موفقیتتان را افزایش می‌دهید.

۲. به کارهای ناتمام خود پشت پا می‌زنند!

هر چیز ناتمامی که در زندگی‌تان وجود دارد، نیرو و فشار خسته‌کننده‌ای را بر شما وارد می‌کند که انرژی پیشرفت و موفقیتتان را از شما می‌گیرد. هر تعهد و قول ناتمام، قدرت و توانتان را تحلیل می‌برد، چون مانع شما برای پیشرفت می‌شود. کارهای ناتمام شمارا عقب نگه می‌دارد.

• کار عملی ۵:

فهرستی از تمام کارهای ناتمام خود تهیه کنید. این کارها را به دو بخش تقسیم کنید.

۷ راز افراد فوق موفق

۱. بخش اول شامل کارهایی است که شاید کامل کردن آن مانند گذشته، ارزشمند نیست. پس به‌طور کل این امور را حذف کنید.
۲. بخش دوم شامل کارهای نیمه‌تمام ارزشمندتان است. آن‌ها را اولویت‌بندی کنید و برنامه‌ای عملی برای اتمام آن‌ها در نظر بگیرید.

۳. به هدف خود به چشم بزرگ‌ترین مبارزه زندگی نگاه می‌کنند. (اهمیت دادن به تعریف یک مبارزه در زندگی)

موفقیت به معنای غیبت شکست نیست، بلکه به معنای نیل به مهم‌ترین اهداف است، یعنی پیروزی در جنگ ولی نه هر مبارزه کوچکی.

«ادوین بلیس، نویسنده»

در حدود یک‌صد سال پیش مردی که در حال خواندن روزنامه بود با دیدن نامش در ستون افراد متوفی حیرت‌زده شد. گویا روزنامه فوق‌به‌اشتباه نام او را اعلام کرده بود. در ستون افراد متوفی، تیتراژه بودند: «سلطان دینامیت درگذشت، او سوداگر مرگ بود!» این مرد مخترع دینامیت بود. هنگامی که جمله فوق را خواند متأثر شد و با خود اندیشید که این‌گونه می‌خواهم در اذهان مردم باقی بمانم؟

پس برای خود مبارزه‌ای چالش‌برانگیز تعریف کرد. او تصمیم گرفت روش زندگی خود را تغییر دهد و فقط در پی صلح و آرامش مردم گام بردارد. سلطان دینامیت «آلفرد نوبل» بود که امروزه با جوایز بزرگ «نوبل» در ذهن مردم دنیا جایگاه ویژه‌ای دارد.

هدف بزرگ «ژیلت» این بود که بتواند مناسب‌ترین و باکیفیت‌ترین وسیله اصلاح را در اختیار مردم قرار دهد. این مبارزه «ژیلت» را به یک مرد چند میلیون دلاری تبدیل کرد. «آبراهام لینکلن» نمونه‌ای از یک مبارز واقعی است. او زندگی‌اش را از نقطه‌ای خیلی

۷ راز افراد فوق موفق

پایین آغاز کرد.

در خانواده‌ای فقیر پا به دنیا گذاشت. فقط ۱۸ ماه آموزش دید، آن هم توسط معلمان غیررسمی. در هشت دوره انتخابات شکست خورد. هیچ انسانی بیشتر از او شکست سیاسی، اقتصادی و حتی عاشقانه در کارنامه زندگی‌اش نداشته است.



لینکلن، زمانی که در «نیوآورلئان» فروش یک دختر برده را دید، به شدت تحت تأثیر قرار گرفت. او برای خود مبارزه‌ای تعریف کرد. در واقع تصمیم گرفت برای همیشه برده‌داری را از بین ببرد. لینکلن گفت: «من می‌خواهم معضل برده‌داری را پایان دهم». او تا جایی پیش رفت که به مقام ریاست جمهوری آمریکا رسید. در سپتامبر ۱۸۶۲ اعلامیه آزادی را صادر نمود که به موجب آن چهار میلیون برده آزاد می‌شدند. این اقدام لینکلن، بزرگ‌ترین حادثه قرن نوزدهم به شمار می‌رفت.

• نکته:

تمام افراد فوق موفق دنیا برای خود یک هدف بزرگ تعریف می‌کنند و به آن هدف به چشم مبارزه‌ای سخت نگاه می‌کنند. اگر مبارزه بزرگی در زندگی تعریف نکنید، امکان ندارد به موفقیت‌های بزرگ برسید. در واقع تعریف یک مبارزه بزرگ و چالش‌برانگیز

۷ راز افراد فوق موفق

است که باعث می‌شود در زندگی همواره روبه‌جلو حرکت کنیم.

• نکته:

این مبارزه همان هدف بلندمدت شماست. هدفی که از ارزش‌های اصولی و والایتان در زندگی نشأت می‌گیرد. بعضی آن را چشم‌انداز بلندمدت می‌خوانند. چشم‌اندازی از کیفیت کلی تمام حوزه‌های اصلی زندگی که به موفقیت بزرگ و در نتیجه رضایت شما منجر می‌شود.

افراد فوق موفق از دریچه‌ای متفاوت به دنیا می‌نگرند. تمام آن‌ها بر این باورند که هیچ چیزی غیرممکن نیست. همچنین معتقدند که خودشان در خلق اتفاقات خوب بیشترین تأثیر را دارند. در واقع در تعیین مبارزه زندگی، خود را به آنچه ممکن و منطقی به نظر برسد، محدود نمی‌کنند. مبارزه کوچک در نظرشان بی‌اهمیت است. می‌دانند برای پیروزی در یک مبارزه بزرگ، به همان اندازه مبارزه کوچک، به انرژی نیاز دارند. پس هرگز زندگی‌شان را صرف اهداف کوچک نمی‌کنند. اگر به تاریخ نگاهی بیندازیم متوجه می‌شویم ویژگی افراد فوق موفق دنیا تعیین هدفی سخت و غیرمنطقی بوده است.

چرا باید هدف خود را به مبارزه تبدیل کنیم؟

داشتن هدف سخت یعنی تعریف مبارزه سخت. در واقع اهدافتان، راهبر مبارزه زندگی شما هستند. باید بدانیم هدف ویژگی‌هایی دارد. کاترین پاندر در کتاب «قانون توانگری» می‌نویسد: بسیاری از مردم از قاطع بودن می‌ترسند، می‌خواهند بهتر زندگی کنند، اما به روشنی نمی‌دانند چگونه؟ می‌خواهند بیشتر پول در بیاورند اما قاطعانه نمی‌نویسند، در ماه به چه مقدار پول بیشتری نیاز دارند.

وقتی تصمیم می‌گیرید که کسب‌وکاری را شروع کنید، یا تبدیل به یک فرد فوق موفق در زندگی شخصی‌تان شوید در مسیر رسیدن به هدف خود، تجربیات گوناگونی به دست می‌آورد.

۷ راز افراد فوق موفق

بی شک مشکلاتی سر راه خواهند آمد. مشکلاتی که وجودشان باعث افزایش آگاهی تان نسبت به مقصد در زندگی می شوند. یاد می گیرید در مواقع بحرانی و حساس چگونه بر مشکلات غلبه کنید. در واقع وقتی به هدفتان می رسید، فرد متفاوتی نسبت به نقطه شروع خواهید بود. این آزمونی است که جایگاه شخصیتتان را می سنجد.

به خاطر بسپارید :

اگر واقعا مبارزه بزرگی در زندگی برای خود تعریف کرده باشیم و این مبارزه به اندازه کافی در وجودمان ریشه دوانده باشد، مطمئنا غلبه بر موانع سر راه برایمان راحت تر خواهد بود.

• نکته:

۱. ارزش واقعی «تعیین هدف» همین است: «ما در راه رسیدن به هدفی که برای خود تعیین کرده ایم، ساخته می شویم» و به همین دلیل است که رسیدن به هدف با زحمت همراه است، ولی برخی ممکن است این مفهوم را درک نکنند.
۲. ارزش واقعی تعیین هدف، فقط در «به دست آوردن» آن هدف نیست، بلکه در آن «تحول» و «تجربیات جدیدی» است که در طول رسیدن به آن هدف کسب می کنیم.

• کار عملی ۶ :

- این سوالات به شما در مشخص کردن مبارزه بزرگ زندگی تان کمک می کند. با دقت در دفترچه خود به آنها پاسخ دهید.
۱. بزرگترین مبارزه ای که باید برای خودم تعیین کنم چیست؟
 ۲. برای غلبه بر مشکلات مسیر چه کارهایی باید انجام دهم؟

۷ راز افراد فوق موفق

۳. تعریف من از مبارزه در زندگی چیست؟ چه احساسی نسبت به آن دارم؟
۴. در کودکی دوست داشتم چه کار کنم؟ چه کاری بود که به انجام آن افتخار می کردم؟
۵. برای پیروزی در مبارزه، چه اطلاعات و مهارت‌هایی را باید فراگیرم؟

۴. آن‌ها اتمام موفقیت‌آمیز کار را به خوبی می بینند! (اهمیت دادن به قدرت تجسم)

زندگی‌های شکوهمند با یک تصویر ذهنی مثبت شروع می‌شوند. تصویری از آمال و آرزوهای شما.

«مک داگلاس، نویسنده»

ناپلئون بناپارت، سال‌ها پیش از آن که واقعا وارد میدان نبرد شود در تخیلات خود نظامی‌گری را تمرین می‌کرد. یادداشت‌هایی که ناپلئون در آن سال‌ها نوشته بود هنگامی که چاپ شد به چهارصد صفحه می‌رسید. در این یادداشت‌ها او خود را یک فرمانده تصور کرده و نقشه جزایر «کورسیکا» را کشیده بود. همان جایی که سال‌ها بعد جنگ‌های بسیاری در آن انجام داد. دکتر الکس موریسون، روانشناس برجسته عنوان می‌کند: «قبل از انجام هر کار باید آن را به وضوح در ذهن خود ببینید. وقتی چیزی را به وضوح در ذهن می‌بینید، مکانیسم موفقیت درون شما وارد عمل شده و بسیار بهتر از آنچه می‌توانید با «قدرت اراده» انجام دهید، کار را انجام می‌دهد».

برای اینکه اهداف درست و مهم خود را از مشغله‌های ذهنی و یا هزاران مسئله مهم که برای جلب توجه شما تلاش می‌کنند، متمایز نگه‌دارید، باید تصویری واضح از هدفتان در ذهن ایجاد کنید.

خود را منظم و مسلط بر کارها تجسم کنید به یاد داشته باشید دیدی که خودتان نسبت

۷ راز افراد فوق موفق

به رفتار خود دارید، همان رفتاری است که در بیرون از خود نشان می‌دهید. همواره شخصیت خود را کارا و نتیجه محور تصور کنید.



کترین پاندر نویسنده کتاب «قانون توانگری» توضیح می‌دهد: «وقتی برای تجسم موهبت‌هایتان، نیروی قدرتمند تخیل را به کار می‌برید، از شیوه غیرمستقیمی سود می‌جوید که پیروزی بر مشکلات زندگی را تضمین می‌کند».

آیا دکتر «هیلتون» را می‌شناسید؟ آقای هیلتون صاحب هتل‌هایی مجلل و بزرگ است. درجایی می‌خواندم، زمانی که پسر بچه‌ای بیش نبود در بازی‌هایش عادت داشت خود را در نقش یک مدیر هتل تصور کند.

«راجر بین ستر»، اولین دنده‌ای بود که توانست یک مایل را در عرض چهار دقیقه بدود. وقتی از او راز موفقیتش را پرسیدند؛ گفت: «من قبل از مسابقه بارها و بارها تصور می‌کردم که رکورد را شکسته‌ام».

تجسم خلاق چیست؟

شاگتی گواين در کتاب «تجسم خلاق» مینویسد: «تجسم خلاق فن استفاده از نیروی خیال برای آفرینش خواسته‌های زندگی‌مان است. تجسم خلاق کاری تازه، عجیب و غیرعادی نیست. همه ما هرروز و درواقع هر دقیقه به آن سرگرمیم. هدف انسان میتواند در هر سطحی، خواه مادی یا معنوی، عاطفی و یا ذهنی باشد. در هر سطحی که بخواهید میتوانید کار کنید و همه آنها نیز برایتان مثمر ثمر خواهند بود».

باید آگاه باشید که تجسم خلاق با خیالپردازی متفاوت است. خیالپردازی، چیزی بیش از تجسم بی‌هدف و آشفته نیست.

۷ راز افراد فوق موفق

تجسم خلاق این امکان را به شما می‌دهد که کنترل جنبه‌هایی از زندگی‌تان را که می‌خواهید در آن پیشرفت یا تحولی ایجاد کنید، به دست بگیرید. مثلا احساسات، رفتارها، عادت‌ها، ترس‌ها و چیزهای دیگر. به این صورت که هدف‌هایی را انتخاب می‌کنید و با استفاده از جملات تأکیدی و تجسم روی آن‌ها تأکید می‌کنید تا کم‌کم به آن‌ها برسید؛ مثلا اگر تصمیم بگیرید که با تلاش بر ترستان از بلندی غلبه کنید، باید وقتی به یک جای بلند می‌روید تصویرهای مثبتی در ذهنتان داشته باشید تا ترستان به حداقل برسد. وقتی این کار را برای مدتی انجام بدهید حساسیتتان نسبت به ترس از بین می‌رود و تأثیر تجسم‌های مثبت بیشتر و بیشتر می‌شود. اگر فکر می‌کنید در تصویرسازی ذهنی مشکل دارید نگران نباشید، چون همه توانایی تجسم کردن را دارند؛ مثلا بگویید پنجره اتاقتان چه رنگی است؟ خانه‌تان چند اتاق دارد؟ شما برای جواب دادن به این سؤال‌ها تقریبا بدون اینکه خودتان بدانید خانه‌تان را مجسم می‌کنید و با قدرت تصویرتان نگاهی دقیق به آن می‌اندازید. این همان روشی است که در تجسم خلاق به کار می‌رود، یعنی تجربه‌ها و چیزهای معمولی که یادآوری یا تصورشان برایتان آسان است به‌عنوان بذرهایی به کار می‌روند که بعد شکوفا می‌شوند و رشد می‌کنند.

به خاطر بسپارید:

هرچقدر دگرگونی‌های زندگی خود را بر اثر رسیدن به اهداف بیشتر در ذهنتان تجسم کنید، احتمال دستیابی به اهدافتان بیشتر می‌شود.

• نکته:

تنها کار شما تجسم مداوم بر روی اهدافتان است نه تمرکز بر روی استدلال.

۷ راز افراد فوق موفق

• کار عملی ۷:

۱. تجسم کنید هنگامی که به فردی بسیار منظم و بهره‌ور تبدیل شوید، رفتار تان چه تغییری می‌کند؟
۲. واضح و روشن تصور کنید که اتمام موفقیت‌آمیز کارت تان چه تأثیرات مثبتی بر روند زندگی تان گذاشته است.

به خاطر بسپارید:

۱. ایده آل ترین زمان تجسم برای هر فرد بسته به نوع زندگی اش، متفاوت است. نکته مشترک بیشتر آموزش‌ها در مورد مناسب‌ترین زمان انجام تجسم این است: بهتر است صبح‌ها بعد از بیداری و شب‌ها قبل از خواب به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه به تمرینات تجسم بپردازید. در کتابم (۵ راز میخکوب کردن موفقیت) در مورد چگونگی انجام تمرینات، بیشتر توضیح می‌دهم.
۲. همواره به یاد داشته باشید هر تمرین کوچکی که در طول روز انجام می‌دهید، می‌تواند شمارا زودتر به نتایج دلخواهتان برساند.

هدیه این کتاب الکترونیکی

چگونه افراد فوق موفق با استفاده از قانون (مکانیسم خود اصلاح‌گر دیسایبرنتیک) به سخت‌ترین هدف خود می‌رسند؟

پیشنهاد می‌کنم؛ برای یادگیری این نکته، فایل **رایگان** یک فصل از کتاب (۵ راز میخکوب کردن موفقیت) را از آدرس زیر دانلود کنید.

www.zendegienab.com/firstbook/

۷ راز افراد فوق موفق

۵. خب، اردک بخر! (تمرکز کردن بر راه‌حل‌ها، نه مشکلات)

در کتابی، داستان مرد کشاورزی را میخواندم که مرغداری کوچکی راهاندازی کرده بود. محل مزرعه او منطقه ای بارانی بود که هر سال خصوصا بهار، بارانهای سیل آسایی در آنجا میبارید. هرگاه باران می‌بارید و آب در سراسر مرغداریاش جمع میشد مجبور بود جوجه‌ها را به سطح بالاتری انتقال دهد. گاهی اوقات او نمیتوانست جوجه‌ها را به سرعت جابه‌جا کند و به همین خاطر تلفات زیادی میداد. سرانجام یک سال بهار، او سیل آساترین باران عمرش را پشت سر گذاشت و کل مرغداریاش را از دست داد. پس از این اتفاق او رو به همسرش کرد و گفت: من همه تلاشم را کردم. نه میتوانم مرغداری را به قیمت مناسب بفروشم و نه پول کافی دارم تا محل مناسبتری بخرم. نمیدانم باید چه کار کنم؟

همسرش در پاسخ گفت: خب، اردک بخر!

مطمئنم برای تبدیلم شدن به یک انسان فوق موفق باید یاد بگیرید که هرگاه در مشکلی ناگوار قرار می‌گیرید به جای ناامید شدن، خشمگین شدن و غرغر کردن بکوشید خلاقیتتان را بیدار کنید. بیشتر روی راه‌حل تمرکز کنید تا خود مشکل. دکتر ماکسول مالتز در کتاب «سنجش روان» می‌نویسد: «ما ساخته‌شده‌ایم تا بر محیط غلبه کنیم. مشکلات را حل کنیم و به اهداف خود برسیم. اگر در مسیر رسیدن به هدف هیچ مانعی وجود نداشته باشد، هیچ‌گاه احساس رضایت و خوشبختی نخواهیم کرد».

به خاطر بسپارید:

هر مشکلی فرصتی را در اختیارتان قرار میدهد تا خلاقیت خود را شکوفا کنید.

• نکته:

به هر حال رویارویی با مشکلات در زندگی برای هر فردی، گریزناپذیر است؛ اما استفاده

۷ راز افراد فوق موفق

از خلاقیت برای غلبه بر مشکلات فقط به اراده خود فرد بستگی دارد.

• نکته:

ویلیام فدر نویسنده گفته است: «قبل از اینکه بتوان مشکلی را حل کرد، با به وضوح و روشنی آن را شناخت».

چه بسیارند افرادی که برای حل مشکل، به سوی راه حل‌ها هجوم می‌آورند و بسیاری از آن‌ها به اشتباه با حل کردن مشکلی دیگر کار را تمام می‌کنند. برای اینکه شما هم در این دام قرار نگیرید، سؤالات دقیقی از خود بکنید تا مشکل اصلی نمایان شود.

۶. اهمیت دادن به ایجاد عادات کلیدی

عادات همان عواملی‌اند که به ما امکان می‌دهند کاری را برای نخستین بار با سختی انجام دهیم، اما همان کار برایمان به زودی آسان و آسان‌تر می‌شود تا در نهایت تقریباً بدون هیچ‌گونه هوشیاری خاصی آن‌ها را انجام می‌دهیم.

«ویلیام جیمز، پدر روانشناسی آمریکا»



در فرهنگ واژگان فارسی عادات به معنای خوی گرفتن است؛ یعنی فرد به رفتاری اکتسابی خوی گرفته و آن را انجام می‌دهد. عادت را هر کس به واسطه محیطی که در آن قرار می‌گیرد کسب می‌کند؛ و تقریباً می‌توان گفت عادات غیرارادی هستند.

• نکته: در واقع، عادات، الگوهای رفتاری هستند

که به‌طور مرتب و در شرایط ثابت انجام می‌دهیم. بدون اینکه در موردشان فکر کنیم.

۷ راز افراد فوق موفق

چارلز دوهینگ در کتاب «قدرت عادت» بیان می‌کند: «وقتی ما فعالیتی انجام می‌دهیم، بعد از اتمام آن مغز به مرور آن می‌پردازد و بررسی می‌کند که آیا این فعالیت می‌تواند به صورت خودکار انجام شود تا در تکرارهای بعدی آن، انرژی و درگیری کمتری از مغز گرفته شود». در واقع، طبق گفته دانشمندان؛ مغز تلاش می‌کند تا هر عمل روزمره‌ای را به عادت تبدیل کند، زیرا عادات باعث می‌شوند مغز ما بیشتر استراحت کند.

دارن هاردی در کتاب «اثر مرکب» توضیح می‌دهد: «از اعماق وجودتان بدانید که تنها راه رسیدن به موفقیت، از طریق انجام پیوسته کارهای معمولی، غیر جذاب، بعضی اوقات نظم و ترتیب سخت روزانه‌ای است که در طول زمان مرکب شده‌اند». در واقع به عادت تبدیل شده‌اند.

هیچ انسان موفقی برای راه‌حل شانسی تلاش نمی‌کند. هرگز خودتان را با این باورها گول نزنید که مثلاً یک ورزشکار موفق زندگی‌اش را صرف هزاران ساعت تمرینات سخت و طاقت‌فرسا نکرده است. او برای تمرین کردن هرروز صبح زود از خواب بیدار می‌شود. طی تمرینات و درحالی‌که دیگران دست از تمرین برمی‌دارند، او همچنان به کار ادامه می‌دهد. با تمام سختی‌ها، سرخوردگی از شکست، سخت‌کوشی و ناامیدی مقابله می‌کند تا درنهایت به قهرمانی می‌رسد.

- **نکته:** افراد موفق دنیا کارهای مهم روزانه خود را به «عادات کلیدی» تبدیل می‌کنند. سپس آن را با زمان ترکیب می‌کنند و آن قدر ادامه می‌دهند تا به هدفشان برسند.

۷ راز افراد فوق موفق

۷. اهمیت دادن به قدرتهای درون

زندگی مثل یک دوچرخه ده دنده است، اغلب دنده‌هایی دارد که ما از آن استفاده نمی‌کنیم.

«لی نوس، نویسنده و متفکر»

او در ۲۸ ژوئن سال ۱۸۸۰ در «آلابامای آمریکا» به دنیا آمد. در آن زمان، کودکی سالم بود. در ۱۹ ماهگی به دنبال تب و بیماری شدید، از نعمت دیدن و شنیدن محروم شد. به همین خاطر نمی‌توانست حرف بزند. در طول پنج سال آینده دختری مشکل‌آفرین بود و همواره رفتارهای خشونت‌آمیز و غیرقابل کنترل از خود نشان می‌داد. در ۷ سالگی پدر و مادرش به این فکر افتادند که به‌نوعی به دخترشان کمک کنند. این کمک چیزی نبود جز به‌کارگیری یک مربی به نام «آنی مانسفیلد سالیوان». عشق، صبر و درک آنی باعث شد که این دختر خردسال به تدریج استعدادهای نهفته خود را بیدار کند و «تولد دوباره» داشته باشد.

کودک خودرأی، کله‌شقی، لجباز و تقریباً غیرقابل کنترل به کودکی صبور، آرام و مطیع تبدیل شد. او تشنه یادگیری بود. در ۱۶ سالگی به قدری خوب حرف می‌زد که توانست وارد کالج شده و سرانجام از کالج «رادکلیف» فارغ‌التحصیل شود. بعد از فارغ‌التحصیلی، «هلن کلر» زندگی‌اش را وقف معلولان جسمی سراسر دنیا کرد و نویدبخش امید و شهادت در میان آنها شد. او نمونه شخصیتی بارز است که علی‌رغم نابینائی توانست از ظرفیت توانائی‌های درونش استفاده کند. کتاب‌های هلن کلر به بیش از ۵۰ زبان ترجمه شدند. وی در ۲۵ کشور سخنرانی کرد و درآمد میلیونی حاصل از این سخنرانی‌ها را به نفع نابینایان خرج نمود. ادوین سی. بلس نویسنده کتاب روان‌شناسی تنبلی عنوان می‌دارد: تنها عاملی که مانع می‌شود تا به هدف‌تان نرسید، این است که توانایی‌های خود را دست‌کم بگیرید و با این طرز تفکر رفتار کنید.

۷ راز افراد فوق موفق

شما قادر هستید هر آنچه لازم دارید بیاموزید تا بتوانید به هر هدفی برسید که می‌خواهید برای خود برنامه‌ریزی کنید. هیچ‌کس از شما باهوش‌تر نیست و هیچ‌کس بهتر از شما نیست.

به قول برایان تریسی: «تمام مهارت‌های کسب‌وکار، مهارت‌های زندگی و مهارت‌های پول‌سازی قابل یادگیری هستند. ده نفر برتر در هر حوزه و هر کسب‌وکاری از ابتدا و مادرزاد در آن صنعت فعالیت نداشته‌اند یا حتی ممکن است از وجود چنین کسب‌وکاری نیز باخبر نبودند؛ اما روزی تصمیم گرفتند، شروع کردند و تمام مهارت‌های لازم را آموختند و به موفقیت رسیدند».

هدیه این کتاب الکترونیکی

چگونه افراد فوق موفق با استفاده از قانون (مکانیسم خود اصلاح‌گر دیسایبرنتیک) به سخت‌ترین هدف خود می‌رسند؟

پیشنهاد می‌کنم؛ برای یادگیری این نکته، فایل **رایگان** یک فصل از کتاب (۵ راز میخکوب کردن موفقیت) را از آدرس زیر دانلود کنید.

www.zendegienab.com/firstbook/

همچنین در ادامه کتاب الکترونیکی آدرس بالا؛ در **۱۵** دقیقه بزرگ‌ترین اشتباه افراد در تعیین اهداف را یاد بگیرید.



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

