

۷ 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](http://www.karnil.com)

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟





حرکت در مدار بالاتر  
چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

# به نام خدا



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

این فایل صفحات ابتدایی کتاب «حرکت در مدار بالاتر» نوشته محمد فراهانی فر است. اگر می خواهید نسخه کامل این کتاب را دریافت نمایید، کافی است با کلیک روی آدرس زیر به سایت مراجعه کنید:

کتاب/<http://farahanifar.ir>



حرکت در مدار بالاتر  
چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

سری کتاب های  
ساختن یک امپراطوری

# حرکت در مدار بالاتر

چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

محمد فراهانی فر

۲۵ مورد برای تغییر مسیر زندگی به سمت رؤیاهای بزرگ



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

سرشناسه : فراهانی فر، محمد، ۱۳۶۶  
 عنوان و پدیدآور : حرکت در مدار بالاتر، چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم / تألیف محمد فراهانی فر  
 مشخصات ناشر : تهران، شینه، ۱۳۹۵.  
 مشخصات ظاهری : ۱۴۴ ص.  
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۸-۶۵-۶  
 عنوان دیگر : چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم.  
 موضوع : موفقیت  
 موضوع : راه و رسم زندگی  
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ ۱۳۷ف۸ / BF۶۳۷  
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱  
 شماره کتابخانه ملی : ۴۳۵۸۶۴۰

## حرکت در مدار بالاتر

چگونه جزء ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم

ناشر: شینه

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

تالیف : محمد فراهانی فر

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

چاپ: مهرگان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۸-۶۵-۶

حق چاپ برای مولف محفوظ است. کلیه حقوق چاپ و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب با نگرش به قانون حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ برای مولف محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

این کتاب را تقدیم می کنم به همسرم...

که صبورانه سال های ناکامی را در کنارم ماند و با عشقش قلبم را گرم و چراغ خانه مان را روشن نگاه داشت و انگیزه راه شد تا با هم به سرمنزل مقصود برسیم.

و تقدیم می کنم به پدر و مادرم که چون کوه کنارم ایستادند تا عبور از گردنه های سخت برای من ممکن شود و اگر نبود حمایت بی دریغشان، شاید امروز فرسنگ ها دورتر از جای کنونی بودم.

و دخترم ....

که آمدنش در همین روزها، زیبایی روزهای زندگی ام را بیش از پیش کرده و دریچه ای جدید برایم گشوده است.

محمد فراهانی فر



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

## فهرست

۸	مقدمه
۱۳	فصل اول: یک سه پایه خوشمزه
۱۳	سه پایه موفقیت
۲۱	مزه‌های مختلف موفقیت
۲۳	فصل دوم: سنگ‌های ریخته در راه
۲۴	عدم شناخت هدف
۲۸	تنبلی و کاهلی
۳۳	ترسیدم شکست بخورم، پس شروع نکردم
۳۷	زندانی‌های خودساخته ذهن
۴۴	عدم استمرار
۴۹	عدم شناخت اولویت‌ها
۵۵	فصل سوم: هشت کلید طلایی موفقیت
۵۵	عامل بودن
۵۸	داشتن هدف واضح
۶۱	کارهای اصلی را اول انجام دادن
۶۲	میز شامی بی‌انتهای
۶۴	دو گوش و یک دهان
۶۷	پرواز را از عقاب بیاموز
۶۸	کار تیمی
۷۰	بازسازی قوا





# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

۷۳	فصل چهارم: راز بزرگان
۷۳	هدف‌گذاری دقیق
۷۸	سحر خیزی
۸۸	مسئولیت‌پذیری
۹۲	آموزش مداوم
۹۵	ورزش و سلامتی
۹۸	واگذاری کارها
۱۰۴	شبکه اجتماعی
۱۱۶	برنامه‌ریزی
۱۲۳	قدرت نه گفتن
۱۲۷	هزار تومان کمتر خرج کن
۱۳۱	سرمایه‌گذاری
۱۳۶	عمل‌گرایی



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

## مقدمه

همه ما دوست داریم زندگی سرشار از موفقیت را تجربه کنیم. هر روز انسان‌هایی را می‌بینیم که پله‌های ترقی را طی می‌کنند و ما می‌مانیم که خدایا آن‌ها چه چیزی بیشتر از من دارند که موفق شده‌اند ولی من هنوز در جای خود مانده‌ام؟ هرچه فکر می‌کنیم جوابی پیدا نمی‌کنیم و برای آرام کردن ذهن خودم می‌گوییم که او پارتی داشته، دزدی کرده یا شانس آورده و دری به تخته‌ای خورده و پولی درآورده. خیلی از ما فکر می‌کنیم موفقیت اتفاقی است که گاهی برای عده‌ای رخ می‌دهد و برای اغلب مردم هم رخ نمی‌دهد و من هم مثل بقیه.

درست برعکس تصور اغلب مردم، موفقیت یک امر اکتسابی است نه اتفاقی و روش موفق شدن را می‌شود آموخت. اگر کارها را به روش درست انجام دهیم به نتیجه خواهیم رسید. نکته اینجاست که کسی به ما نمی‌آموزد که چطور موفق بشویم؟ نه مدرسه نه خانواده و نه دانشگاه راه رسیدن به موفقیت را به ما نمی‌آموزند. برعکس غالباً آموزش‌هایی در راستای موفق نشدن به ما می‌دهند. برای همین است که می‌بینیم اکثر فارغ‌التحصیلان دانشگاهی اگر هم کاری داشته باشند، کاری با سطح درآمد پایین است نه کاری در سطح مورد انتظارشان.

این کتاب برای کسانی نگاشته شده که تصمیم دارند دانش موفق شدن را کسب کنند و زندگی‌شان را در ریل درست بیندازند. اگر شما هم تلاش‌هایی کرده‌اید اما به نتیجه نرسیده‌اید، آنچه به آن نیاز دارید دستورالعمل‌هایی است که در این کتاب ارائه شده تا به شکل اصولی تغییرات را ایجاد کنید. تفاوت این کتاب با کتاب‌های مشابه در آن است که سعی شده برای شروع مسیر موفقیت تصویری جامع از نکات و



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

مسائل مربوط ارائه شود و در برخی بخش‌ها که کاری باید انجام دهید دستورالعمل -  
 هایی ارائه شده که شما با پیروی از آن‌ها بتوانید به خواسته خود برسید.  
 در این کتاب گام‌های اولیه برای حرکت در مسیر موفقیت برایتان روشن خواهد شد.  
 متوجه می‌شوید که چگونه گام در راه موفقیت بگذارید و کارها را با چه روشی انجام  
 دهید تا نتایج فوق‌العاده به دست آورید. اینکه چه اشتباهات رایجی در زندگی مردم  
 هست که باید از آن‌ها اجتناب کنید و چه باورهای مزاحمی سر راهتان قرار دارد.  
 کسانی که این کتاب را به دقت مطالعه کنند و آموزه‌های آن را بکار بندند طی مدت  
 کوتاهی تغییرات را در زندگی خود خواهند دید و طعم خوش موفقیت را می‌چشند.  
 در این کتاب با مفهوم «موفقیت پایدار» و با روش زندگی افراد موفق آشنا می‌شوید  
 و اصول آن را فرا خواهید گرفت، باورهایتان را اصلاح می‌کنید و با رموز موفقیت  
 آشنا می‌شوید. اگر شما هم مانند میلیون‌ها نفر دلتان می‌خواهد زندگی بهتری داشته  
 باشید، بهتر است حتی یک لحظه را هم برای شروع این راه از دست ندهید. این  
 کتاب را با دقت مطالعه کنید و سعی کنید آموزه‌های آن را از همین امروز بکار بندید.  
 آنچه انتظار شما را می‌کشد چیزی فراتر از تصورات شما خواهد بود.



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

## من چه مسیری را برای رسیدن به موفقیت سپری کردم؟

بچه که بودم شاگرد درسخوانی بودم و همیشه نمرات خوبی می‌گرفتم، در جمع دوستانم کاپیتان تیم فوتبال یا عضو اصلی تیم بودم، در خانواده به‌عنوان یک بچه خوب و موفق شناخته می‌شدم و خلاصه اعتمادبه‌نفس خوبی داشتم، دانشگاه را هم کمابیش خوب گذراندم و با اعتمادبه‌نفس زیادی وارد زندگی واقعی شدم، ازدواج کردم و هم‌زمان دوره فوق‌لیسانس را آغاز کردم. در دوران دانشجویی با حمایت‌های پدرم زندگی را گذراندم و امیدوار بودم با توجه به اینکه از بهترین دانشگاه ایران فارغ‌التحصیل می‌شدم با اتمام درس بتوانم شغل خوب و با درآمد بالایی به دست آورم و زندگی خوبی را برای خودم و همسرم بسازم اما اتمام دانشگاه شروع کابوس بی‌کاری من بود. مدتی را در یک شرکت خصوصی کار کردم اما با انحلال آن شرکت مجبور شدم برای گذران زندگی کارهایی غیر مرتبط با درسم انجام دهم. شرایط اقتصادی کشور روزبه‌روز بدتر می‌شد و هزینه‌های زندگی روزبه‌روز بیشتر. طی کمتر از دو سال قیمت همه‌چیز سه برابر شد و شرایط زندگی سخت و سخت‌تر. دیگر از درآمد چیزی نمی‌ماند تا پس‌اندازی داشته باشیم. نه‌تنها چیزی نمی‌ماند بلکه کم هم می‌آمد. وضعیت روحی بدی پیدا کرده بودم و نمی‌دانستم چه کار کنم. در دوران تحصیل جسته‌و‌گریخته با مباحث تکنولوژی فکر و روش‌های موفقیت آشنا شده بودم اما هیچ‌گاه به‌طور جدی به آن‌ها نپرداخته بودم تا سعی کنم آن‌ها را در زندگی‌ام پیاده کنم. بارها در کتاب‌ها و از زبان افراد مختلف شنیده بودم که روزی



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

کار برایشان آن قدر سخت شده بود که ناگهان متحول شده بودند اما هیچ گاه برای من معنی خاصی نداشت. شرایط روحی بدی داشتم و احساس می کردم ابر و باد و مه خورشید و فلک دارند علیه من اقدام می کنند. احساس می کردم قربانی اشتباهات دولت و ... هستم. با فوق لیسانس از یکی از بهترین دانشگاه های کشور درآمد تنها در حد گذران امور اولیه ام بود و حتی توان این را نداشتم که بیش از گذران عادی و اولیه زندگی کار دیگری مثل رفتن به یک سفر را انجام دهم. همیشه نگران بروز بیماری بودم چراکه هزینه درمان سنگین بود. نزدیک به مناسبت ها باید کلی می گشتم تا بتوانم هدیه ای آبرومند اما نه چندان گران پیدا کنم و ...

اوضاع آن قدر خراب شد که یک روز به خودم گفتم تا کی قرار است این گونه زندگی کنم؟ مثل یک موجود مفلوک هرروز صبح باید کارت بزنم تا عصر و آخر ماه هم مبلغی ناچیز به عنوان حقوق دریافت کنم. تصمیمم را گرفتم، باید تغییر می کردم اما نمی دانستم از کجا؟ پیدا کردن جواب سؤال ها کاری بود که در دانشگاه آموخته بودم. شروع کردم به جستجو و مقالات و کتاب هایی را یافتم، سخنرانی هایی را دانلود کردم و شروع کردم به خواندن و شنیدن آن ها. هرروز بجای گوش کردن به موسیقی درراه محل کار، کتاب های صوتی و سخنرانی گوش کردم و کم کم راه رسم موفقیت برایم هویدا می شد. تازه فهمیده بودم که حتی حرف زدن اکثر ما هم اصولی نیست؛ یعنی ساده ترین کارهایمان هم غیراصولی است.

تازه فهمیده بودم که نمی دانم. خوشحال بودم که فهمیده بودم و باید کاری برای این مشکل می کردم. همیشه احساس می کردم یک کار اگر باشد که من خوب بلدم، حرف زدن است. با خواندن اصول مذاکره آغاز کردم تا بتوانم یکی از نقاط قوتم را برجسته کنم. هنر فروش، بازاریابی، مدیریت زمان، رهبری، اصول تصمیم گیری و ... کلی موضوع دیگر را یکی یکی خواندم. در طول این مدت گویا دنیا هم برای من در



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

حال تغییر بود. یکی یکی نشانه‌های موفقیت ظاهر می‌شد و هرروز اعتمادبه‌نفس من بهتر و بهتر می‌شد. فهمیده بودم که هیچ چیز جز خودم مانع نیست و برای موفقیت اول باید درون خودم را تغییر بدهم.

با تغییر دیدگاه‌ها ایده‌ها و فرصت‌های جدیدی را پیدا می‌کردم. جسارت کارهایی را یافته بودم که قبلاً نمی‌توانستم از عهده آن‌ها برآیم. با عوض کردن باورهایم و به دست آوردن دانش جدید جسارت دادن پیشنهادهای خاص به افراد مختلف را پیدا کردم. هرچند اطرافیانم باور نداشتند اما من با ایمانی که پیدا کرده بودم، پیشنهادهای جسورانه‌ای را به دیگران دادم و آن‌ها از پیشنهادهای من استقبال کردند و من وارد دنیای جدید شدم. امروز که در حال نوشتن این کتاب هستم، عضو تیم استراتژی یک شرکت بزرگ، مدرس یکی از بهترین دانشگاه‌های صنعتی کشور، رئیس هیئت‌مدیره یک شرکت خصوصی، مشاور بازاریابی و ... هستم. وضعیت روحی و مالی‌ام تغییر کرده و قدرت انجام کارهای بزرگ را پیدا کرده‌ام. زندگی بسیار شادتری دارم و دست‌به‌کارهایی می‌زنم که تا چند سال پیش تصورش را هم نمی‌توانستم بکنم.

از آنجایی که وضعیت کشور و مردم برایم همیشه دغدغه ذهنی بوده و همیشه در رؤیاهایم شرایطی را تصور می‌کنم که کشورم تغییر کرده و مردم در شرایط خیلی بهتری زندگی می‌کنند، و چون اعتقاد قلبی من این است که راه پیشرفت کشور ابتدا از مسیر فرهنگ می‌گذرد و تا فکر و ذهن مردم درست نشود، نمی‌توانیم یک کشور پیشرفته شویم، فکر کردم باید آنچه را در این سال‌ها فهمیده‌ام را به دیگران منتقل کنم و آنچه باعث باورهای غلط در مردم شده تا نتوانند زندگی بهتری داشته باشند را از بین ببرم تا راه برای تبدیل شدن به یک کشور پیشرفته فراهم شود و این رؤیا میسر نمی‌شود مگر آنکه افراد علاقه‌مند را در راه درست قرار دهیم. نوشته‌های داخل کتاب را یک‌بار با دقت بخوانید. ممکن است به خاطر تضادی که با باورهای فعلی



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

شما دارد، ذهنتان شروع به مقاومت کند، سعی کنید ذهنتان را خالی کنید و کتاب را بخوانید. وقتی برای بار دوم شروع کردید به خواندن کتاب، دستورالعمل‌های کتاب را انجام دهید و حداقل ۳ هفته به آن‌ها ادامه دهید تا در ناخودآگاهتان جای بگیرد. کم‌کم شما هم تغییرات را لمس خواهید کرد. اگر شما هم تغییرات را حس کردید، به اصل بخشندگی عمل کنید و این کتاب را حداقل به یک نفر دیگر که فکر می‌کنید شایسته تغییرات مثبت است هدیه دهید.

هم اکنون می‌خواهم  
این کتاب را بخرم



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

## فصل اول

### یک سه پایه خوشمزه

#### بخش ۱

#### سه پایه موفقیت

در کلاس‌ها و سمینارها وقتی از حضار می‌خواهم موفقیت را تعریف کنند معمولاً به تعداد افراد، تعاریف مختلف داریم. درست هم همین است، چون موفقیت بسته به شرایط افراد متفاوت است. برای یک نفر به دست آوردن پول خرید یک خانه موفقیت است، برای دیگری برنده شدن در مسابقات ورزشی، برای دیگری به دست آوردن دل فرد موردعلاقه و ... بسته به شرایط هرکسی موفقیت را در چیزی می‌بیند و هیچ دلیلی ندارد چیزی که برای همسایه ما موفقیت است برای ما هم موفقیت باشد. اصلاً اگر قرار بود موفقیت همیشه یک چیز ثابت باشد، دنیا جای خیلی مضحکی می‌شد.





# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

تفاوت در دیدگاه‌ها و شرایط مردم، اعتقادات و محیطی که در آن بزرگ شده‌اند همه در تعریف موفقیت نقش دارند. اما چند چیز است که ستون‌های «موفقیت پایدار» را تشکیل می‌دهند و همه مردم کم‌وبیش آن‌ها را باور دارند. اول بگوییم که موفقیت می‌تواند ناپایدار باشد که هیچ ارزشی ندارد. مثلاً یک سارق که توانسته یک بانک را سرقت کند، به موفقیت ناپایدار دست یافته اما یا به‌زودی دستگیر می‌شود یا باید تا پایان عمر فراری باشد و هر لحظه نگران دستگیر شدن. بسیار مهم است که به دنبال موفقیت پایدار باشیم نه هیچ نوع دیگر آن.

مطمئناً اولین ستون موفقیت پایدار سلامتی است. اگر تمام نعمت‌های دنیا، در کف دست شما باشد اما سلامتی نداشته باشید تا از آن‌ها لذت ببرید، حاضرید همه آن‌ها را بدهید تا سلامتی خود را به دست آورید. خیلی از مردم در راه رسیدن به موفقیت‌هایی که در ذهن دارند، سلامتی خود را فدا می‌کنند، بدون آنکه فکر کنند موفقیت پایدار بدون وجود سلامتی یعنی هیچ.

ستون دوم موفقیت پایدار وجود ارتباط عاطفی سالم است. انسان‌ها موجوداتی هستند که نیاز بسیار شدیدی به دوست داشته شدن و توجه دارند. این یک مسئله غریزی است. اگر رفتار کودکان را بررسی کنید می‌بینید که آن‌ها گاهی گریه می‌کنند تنها به این دلیل که کسی به آن‌ها توجه نمی‌کند و بلافاصله پس از به دست آوردن توجه پدر و مادر آرام می‌شوند. برای داشتن یک موفقیت پایدار همیشه نیازمند داشتن ارتباط عاطفی سالم هستیم. ارتباط عاطفی نه فقط یک ستون در موفقیت بلکه یک عامل بسیار مهم و انگیزه‌بخش در موفقیت است. ما دوست داریم شادی‌هایمان را با عزیزانمان تقسیم کنیم و از شادی آن‌ها لذت ببریم. فرض کنید فردا صبح که از خواب بیدار می‌شوید هیچ‌کس جز شما در دنیا نیست، همه دارایی‌های دنیا در اختیار



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

شماست، فکر می‌کنید چند روز یا حتی چند ساعت ممکن است این وضعیت شما را خوشحال کند؟ همه ثروت دنیا هم دیگر فایده‌ای ندارد. پس حواسمان باشد برای رسیدن به موفقیت پایدار از حساب عاطفی خود برداشت بیش از اندازه انجام ندهیم. ستون سوم موفقیت پایدار، ثروت است. این جمله که می‌گویند: «پول خوشبختی نمی‌آورد» درست است. در غیاب ستون‌های دیگر پول خوشبختی نمی‌آورد اما «بی‌پولی حتماً بدبختی می‌آورد». نمی‌شود مدام نگران اتفاق‌های مختلف زندگی باشید، نتوانید خواسته‌های حتی کوچک خودتان و عزیزانتان را برآورده کنید، ولی احساس خوشبختی کنید. مطمئناً داشتن ثروت پاک و حلال یکی از ستون‌های موفقیت پایدار است.

جالب است که هیچ وسیله‌ای در دنیا به کمتر از سه ستون پایدار نمی‌شود. در زندگی هم این سه ستون در کنار هم موفقیت را پایدار می‌کنند و به شما اجازه می‌دهند لذتی عمیق را تجربه کنید.

## بال پرواز

خیلی مهم است که بدانید موفقیت ناشی از درون ذهن شماست. موفقیت را باید در درون خود جستجو کنید نه در بیرون. سلامت، روابط عاطفی سالم و ثروت تنها نمودهای بیرونی این گنج درونی‌اند. برای همین است که شما در هر شرایطی که باشید، می‌توانید به‌سوی موفقیت گام بردارید و آن را به آغوش بکشید. یادتان باشد پرواز بلند یک عقاب است که او را صاحب یک غذای لذیذ می‌کند و پرواز، توان ذاتی خود اوست.



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

احتمالاً همه ما کسانی را دیده‌ایم که ظاهراً خوشبخت و موفق هستند اما دلشان غمگین است، تنها هستند و... خیلی مهم است که یاد بگیریم از چیزهای ساده‌تر و کوچک‌تر در زندگی لذت ببریم، خدا را شکر کنیم و برای رسیدن به اهداف بلندتر تلاش کنیم. باید یاد بگیریم که امروز داشته‌های خود را ببینیم و برای آن‌ها از خداوند شکرگزاری کنیم. حتی آن‌هایی که بدبختی را با تمام وجود لمس می‌کنند، بزرگ‌ترین نعمت زندگی یعنی خود حیات را در اختیار دارند. جسمی دارند که با آن زندگی می‌کنند، می‌بینند، می‌شنوند، لمس می‌کنند و ... اگر بتوانیم امروز داشته‌های خود را ببینیم، هر چه به دست بیاوریم هم ما را خوشحال نخواهد کرد.

---

تمرین: همین الآن یک قلم و کاغذ بردارید و شروع کنید لیستی از نعمت‌هایی که اکنون در اختیار دارید را بنویسید. مطمئنم وقتی شروع به نوشتن کنید خواهید دید که این لیست تمام‌شدنی نیست. آنچه به ذهنتان می‌رسد بنویسید تا بفهمید همین الآن چقدر نعمت دارید و برای آن از خداوند بزرگ تشکر کنید. شکرگزاری اولین گام در رسیدن به اهداف بلند است. همین تمرین ساده شما را در مسیر بدست آوردن رضایت درونی قرار می‌دهد.

---



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

## آقای سیری ناپذیر

انسان جانشین خدا و برترین مخلوق اوست. خداوند روح خود را در انسان دمیده است، برای همین خصلت بی‌نهایت بودن در وجود همه انسان‌ها هست. همین بی‌نهایت بودن روح است که باعث می‌شود انسان به چیزی جز وصال به خداوند راضی نمی‌شود. موفقیت‌های دنیا برای انسان کوچک است و برای همین شما همیشه می‌توانید موفقیت‌های بیشتری به دست بیاورید. هر کجا که باشید و هر چیز که داشته باشید، باز هم می‌توانید موفق‌تر شوید. یادتان باشد موفقیت یک بازی تمام نشدنی است و نباید بگذارید از به دست آوردن موفقیت سیر شوید.

انسان‌های بزرگ اهداف بزرگ در سر دارند و کارهای بزرگ انجام می‌دهند. اجازه ندهید وضعیت فعلی شما روح و تخیل شما را اسیر کند و اهداف کوچک برای خود ترسیم نکنید. اگر امروز خریدن یک خانه معمولی برای شما یک هدف بزرگ به حساب می‌آید، بهتر است ذهن خود را مجدد برنامه‌ریزی کنید. داشتن یک خانه معمولی موفقیت نیست بلکه یک حق است که همه دارند. چیزهایی به مراتب بزرگ‌تر بخواهید و برای آن‌ها تلاش کنید. چیزهای کوچک‌تر خودشان خواهند آمد.

## ثروت شما را آقای خودتان می‌کند

گفتیم یکی از پایه‌های موفقیت پایدار ثروت است. بدون شک داشتن تمکن مالی و توانایی حل مسائلی که با پول قابل حل هستند، آرامش زیادی به شما خواهد داد



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

و حتی باعث اعتماد به نفس و داشتن روابط بهتر می‌گردد. افرادی را تصور کنید که درآمد ناچیزی دارند و هر روز و هر ماه تمام تلاششان این است که شب، خود و خانواده‌شان چیزی برای خوردن و جایی برای خوابیدن داشته باشند. چنین افرادی در اطراف ما کم نیستند. شاید غذایشان کمی لذیذتر و جایشان کمی گرم‌تر باشد اما خیلی از افراد که خود را در این دسته نمی‌بینند هم در واقع دارند همین کار را می‌کنند. چنین زندگی خسته‌کننده و خالی از لذت‌هایی است که خداوند برای ما قرار داده.

اگر امروز در راه یا در یک تبلیغ، یک گوشی تلفن همراه جدید و پیشرفته ببینید و دلتان بخواهد آن را به دست آورید، بلافاصله به فروشگاه می‌روید و آن را می‌خرید؟ یا باید کمی صبر کنید و پس‌انداز کنید تا بتوانید آن را بخرید؟ یا شاید خواسته خود را کنار می‌گذارید چون ده‌ها چیز مهم‌تر در لیست خریدتان منتظر هستند؟

شرایطی را تصور کنید که پول اصلاً عامل تصمیم‌گیری شما برای خریدن یا نخریدن یک چیز نباشد. بلکه اگر چیزی را نمی‌خرید تنها به این دلیل است که می‌دانید به آن نیاز ندارید یا از آن خوشتان نمی‌آید. قطعاً همه مردم آرزوی داشتن چنین شرایطی را دارند ولی اکثر آن‌ها برای به دست آوردن این شرایط هیچ کاری نمی‌کنند و فقط آرزوی آن را دارند.

ثروت به شما آزادی و امنیت می‌دهد. اجازه می‌دهد به خواسته‌های خودتان برسید و کسی نتواند به خاطر نیاز مالی‌تان کنترل شما را در دست بگیرد. می‌توانید هر وقت که خواستید به مسافرتی که دوست دارید بروید و در بهترین هتل آنجا اقامت کنید و نه نگران پول هتل باشید نه نگران مرخصی و ریاستان. ثروت شما را آقای خودتان می‌کند.



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

## الهه شانس عاشق من نیست

اکثر افراد ناموفق باور دارند که بدشانس هستند و اگر آن‌ها هم شانس مثل فلانی داشتند حتماً موفق می‌شدند. برعکس، افراد موفق می‌دانند که چیزی به نام شانس وجود ندارد. آنچه افراد ناموفق به عنوان شانس می‌شناسند در واقع باز خوردی است که جهان به خواسته‌های مردم، تلاش‌های قبلی آن‌ها، انگیزه‌های آن‌ها و بخشندگی آن‌ها در قبال دیگران می‌دهد.

خداوند جهان هستی را طوری آفریده است که خواسته‌های ما و افکارمان بر آن تأثیر می‌گذارد. یک ضرب‌المثل است که می‌گوید: «هرچه سنگ است مال پای لنگ است» در واقع سنگ‌ها در راه کسی قرار می‌گیرند که در راه مدام به سنگ‌ها فکر می‌کند. کسی که مدام به بدبختی و بدشانسی فکر می‌کند ناگزیر بلا هم سرش می‌آید. اما کسی که در راه به زیبایی‌ها می‌اندیشد، سنگ‌های راه را نمی‌بیند نه آنکه سنگی سر راهش نیست. اتفاقاً در راه کسانی که مسیرهای طولانی‌تر می‌روند سنگ‌های بیشتری وجود دارد، ولی تمرکز آن‌ها بر مقصد است، نه بر سنگ‌های راه.

وقتی افکارمان را مثبت کنیم انرژی که به محیط می‌دهیم مثبت است و باز خوردهای مثبت هم به ما بازمی‌گرداند. افراد موفق، خوب می‌دانند که چیزی به اسم شانس وجود ندارد و هر اتفاقی که می‌افتد حاصل تصمیمات و کارهای خود ما است. چیز دیگری که افراد ناموفق نمی‌دانند این است که افراد موفق بارها و بارها شکست خورده‌اند اما دست از تلاش نکشیده‌اند. ادیسون هزار بار تلاش کرد تا توانست لامپ را اختراع کند. اگر ادیسون شیوه فکری افراد ناموفق را داشت سریع



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

دل سرد می‌شد و لامپ هرگز اختراع نمی‌شد اما او می‌دانست هر آنچه در قوه تخیل انسان می‌گنجد می‌تواند وجود خارجی داشته باشد و آن قدر شکست‌ها را پشت سر گذاشت تا به موفقیت رسید. مردم فردی را می‌بینند که ثروتمند و شاد است اما نمی‌دانند او چه مسیر سختی را پیموده تا با این نقطه رسیده است.

روزی در یک سخنرانی فردی که بسیار ثروتمند و قدرتمند بود در جایگاه قرار گرفت. او پرسید چند نفر از شما دوست دارید بجای من باشید؟ همه سالن ابراز تمایل کردند. سپس او شروع کرد به صحبت و گفت: «زمانی که یک جوان بیست‌ساله بودم شرکتی را با دو نفر از دوستانم راه انداختیم و محصولی ساختیم که فکر می‌کردیم ما را ثروتمند خواهد کرد. پولی را قرض کردیم و آن محصول را به تولید انبوه رساندیم اما در کمال ناباوری محصولمان به فروش خوبی نرسید و ما ماندیم با کلی قرض. یکی از شرکایم شرکت را ترک کرد. من و شریک دیگرم سعی کردیم محصول دیگری را به بازار عرضه کنیم اما کسی حاضر نشد پول دیگری به ما قرض دهد. خیلی تلاش کردیم و در نهایت توانستیم از یک بانک وام بگیریم. محصول دوم شروع کرد به فروختن و ما توانستیم قرض‌های قبلی را پس بدهیم. بسیار خوشحال بودیم که شرکتمان به موفقیت رسیده است که ناگهان خبر آمد کارگاهمان در آتش سوخته است. ما دوباره به نقطه اول بازگشته بودیم، بدون سرمایه و بدون کارگاه و وامی که هنوز با بانک تسویه نشده بود. خانه هر دو نفر ما به نفع بانک مصادره شد و شریک دومم هم دل‌سرد شد و کار را رها کرد. بار دیگر شرکتی تأسیس کردم و سعی کردم از تجربیات قبلی‌ام استفاده کنم. پولی قرض کردم و محصول قبلی را که فروش خوبی داشت را دوباره تولید کردم اما این بار بخاطر یکسری مشکلات، فروش خوبی انجام نداد و به خاطر قرضی که داشتیم به



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

زندگی افتادم. چند سالی در زندان بودم. بعد از آزادی به کمک پسر شرکتی دیگر راه انداختیم و با استفاده از تخصص او محصول دیگری ساختیم. این بار در سن ۴۵ سالگی شرکت ما موفق شد، فروش خوبی به دست آورد و من کم کم به ثروت و مکتب رسیدم. او دوباره پرسید: «حالا چند نفر از شما حاضرید جای من باشید؟» این بار هیچ کس دست بالا نبرد. او گفت: حالا می بینید، شما فقط موفقیت من را می بینید اما نمی بینید برای رسیدن به این جایگاه چه مسیر سختی را سپری کرده ام. هر کدام از شما که حاضر باشد برای هدفش چنین راهی را سپری کند بی شک به موفقیت می رسد.»

هم اکنون می خواهیم  
این کتاب را بخرم





# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

## بخش ۲

### مزه‌های مختلف موفقیت

مردم با انگیزه‌های مختلفی به دنبال موفقیت می‌روند (البته خیلی از مردم حواسشان به موفقیت پایدار نیست و تنها دنبال موفقیت می‌گردند). هر کدام از این انگیزه‌ها قدرتی به فرد می‌دهند تا تلاش کند و از حرکت باز نماند. انگیزه باید قوی باشد و دلگرمی کافی را در این راه پریچ‌وخم به فرد بدهد. انگیزه‌ها قدرت‌های متفاوتی دارند و اثرات مختلفی هم بر فرد می‌گذارند.

ثروت، قدرت و شاد کردن دیگران مزه‌های مختلف موفقیت هستند. هر کس بسته به روحیاتش یکی از این مزه‌ها را بیشتر دوست دارد و به دنبال به دست آوردن هرچه بیشتر آن می‌رود. خیلی مهم است که خودمان را بشناسیم، بنشینیم و به خود فکر کنیم و مزه موردعلاقه خود را پیدا کنیم. کسی که به ثروت علاقه‌مندتر است، راه متفاوتی از کسی که به قدرت علاقه دارد، طی می‌کند. هر چند به دست آوردن هر کدام از این موارد، مقادیری از دیگری را هم به همراه دارد اما مسیرهای مختلفی را برای رسیدن به آن‌ها باید طی کنید. پس خیلی مهم است که در ابتدای مسیر، علاقه اصلی خود را مشخص کنید.

فرقی نمی‌کند شما به کدام یک از این سه عنصر بیشتر علاقه دارید، چرا که وقتی خود را به خوبی شناختید، هر کدام از این سه عنصر می‌تواند انگیزه‌های بسیار قوی در شما ایجاد کند که نیروی محرکه شما در مسیر موفقیت خواهد بود.

اکثر مردم به اشتباه پول را با ثروت یکی می‌دانند اما ثروت چیزی فراتر از خود پول است. بخشی از ثروت در روح شماست. ثروت یعنی پول در کنار یک بالندگی روحی



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

که قدرت و ذکاوت کافی برای استفاده درست از پول را به شما می‌دهد. بنابراین کسی که به تازگی ارثی کلان به او رسیده پولدار شده است ولی الزاماً ثروتمند نیست. به عبارت دیگر، دانش مالی هم بخشی از ثروت است. ثروت والاتر از پول است، چرا که روح را هم پرورش می‌دهد و احساس قوی‌تری در شما ایجاد خواهد کرد.

ثروت می‌تواند برای شما آرامش و امنیت را همزمان ایجاد کند و بسیاری از تلاطم‌های زندگی را از شما دور نماید. وقتی از ثروت کافی برخوردار باشید، آینده خود را خواهید ساخت و امنیت روانی را به خود و خانواده‌تان اهدا می‌کنید. ثروتی که در خدمت انسانیت قرار گیرد، صاحب خود را دارای محبوبیت واقعی می‌کند و به او این امکان را می‌دهد تا دست یاری به سوی مردم دراز کند و آن‌ها را هم از نعمت برخوردار گرداند.

قدرت انگیزه دیگری است که خیلی از افراد را به حرکت درمی‌آورد. بعضی از مردم دوست دارند، کنترل دیگران را در دست داشته باشند. عاشق دستور دادن هستند و می‌خواهند دیگران مطابق نظر آن‌ها عمل کنند. عشق به قدرت در طول تاریخ اتفاقات زیادی را رغم زده است، قتل و غارت، پدرکشی و برادرکشی، زیر پا گذاشتن ارزش‌های انسانی نتیجه قدرت‌طلبی در طول تاریخ بوده است. اما آیا قدرت‌طلبی انگیزه غلطی است؟ به هیچ‌وجه این‌گونه نیست. افرادی که پاک‌ترین نیت‌ها را دارند و بهترین برنامه‌ها را برای به وجود آوردن زندگی بهتر برای مردم دارند، اگر قدرت نداشته باشند نمی‌توانند اثرگذار باشند.

عشق به خانواده نیروی محرکه بی‌نظیری است که به یک مرد قدرت می‌دهد سخت‌ترین کارهای دنیا را انجام دهد. عشق مادر به فرزند به او قدرت می‌دهد جانش را برای نجات کودک فدا کند. نیروی عشق بی‌نظیر است و بی‌اغراق قوی‌ترین نیروی جهان است که می‌تواند انسان را به جلو هدایت کند. انگیزه خانواده و عزیزان، جایی است که پایه ارتباط عاطفی، قدرت خود را نشان می‌دهد. روزهایی که تلاش می‌کردم



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

تغییر کنم و به موفقیت برسم، فکر اینکه نتیجه این تلاش‌ها منجر به خوشحال کردن همسر و سایر عزیزانم می‌شود آن‌چنان نیرویی به من می‌داد که می‌توانستم سخت‌ترین کارها را انجام بدهم. پس اگر مشکلی در روابط عاطفی خود دارید، همین امروز تصمیم بگیرید حساب عاطفی خود را پر کنید.



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

## فصل دوم

### سنگ‌های ریخته در راه

وقتی می‌فهمید در راهتان کوه ریزش کرده و مسیر پر از سنگ‌هایی شده که مانع حرکت شماست، چه کاری انجام می‌دهید. از ماشین پیاده می‌شوید و سعی می‌کنید موانع را از سر راه بردارید تا بتوانید به راه خود ادامه دهید. من به شما اطلاع می‌دهم که در مسیر موفقیت کوه ریزش کرده و موانعی در راه افتاده که اول باید آن‌ها را کنار بزنید.

مهم است که بدانیم اگر امروز موفق نیستیم، چه چیزی باعث شده به موفقیت نرسیم. کنار زدن این موانع ما را در مسیری هموار قرار می‌دهد که می‌توانیم با سرعت بیشتری در آن حرکت کنیم. درست مثل حرکت در یک اتوبان یا حرکت در یک مسیر سنگلاخ.



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

## بخش ۱

### عدم شناخت هدف

#### اگر امروز ده میلیارد تومان داشتید چه می کردید؟

چشمان خود را ببندید و سریع و بدون معطلی به این سؤال جواب بدهید: اگر امروز ده میلیارد تومان ثروت داشتید با آن چه کار می کردید؟

به احتمال زیاد اکثر شما پاسخی برای این سؤال ندارید و پاسخهای خیلی اولیه‌ای مثل اینکه یک خانه خوب و یک ماشین خوب می خریدم و یک کار خوب راه می انداختم به ذهن شما می رسد. اما مطمئنم هیچ تصویری به ذهن اکثر شما نمی رسد. وقتی می گوئید خانه خوب، نمی دانید دقیقاً چه می خواهید. آیا یک ویلا در شمال می خواهید یا یک آپارتمان در پایتخت؟ خانه خوب شما چند متر است؟ چند اتاق خواب دارد؟ چه امکاناتی دارد؟ جنس کف خانه از چیست؟ ماشین خوبی که می خواهید چیست؟ اگر اسم یکی از برندهای معروف به ذهنتان می رسد، آیا تصویری از آن دارید؟ کار خوبی که می خواهید راه بیندازید چیست؟ اکثر مردم تصویری از خواسته‌های خود ندارند و تنها به توصیفات کلی بسنده کرده‌اند.



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

« برای کشتی که نمی‌داند به کجا می‌خواهد برود، هیچ بادی موافق نیست. » اگر خوب به این جمله فکر کنید به عمق آن پی خواهید برد. در گذشته که کشتی‌ها بادبانی بودند، باد موافق در رسیدن آن‌ها به هدف نقش بسزایی داشته است. حالا تصور کنید کشتی که هدف خاصی ندارد، کدام باد برایش موافق است؟ همین موضوع برای ما انسان‌ها هم صادق است، وقتی نمی‌دانیم به کجا می‌خواهیم برسیم، چطور باید بفهمیم چه کاری در راستای هدف ماست و چه کاری مزاحم است.

همین‌الان دست نگریدارید و اگر جزو آن اقلیت ممتاز هستید که هدفشان را می‌شناسند، آن را در دفترچه‌ای که قبلاً تهیه کرده‌اید، بنویسید و اگر تا امروز هدفشان را نشناخته‌اید، ناراحت نباشید چون همین‌الان فهمیده‌اید که اولین و بزرگ‌ترین مانع شما شناختن هدف است. خوب به این موضوع فکر کنید و هدفتان را خیلی واضح و ملموس بنویسید.

از نوشتن جملات مبهم پرهیز کنید. بنویسید من کلی پول می‌خواهم. بنویسید من یک رابطه خوب می‌خواهم بلکه کاملاً تصویری و ملموس بنویسد من تا ۴ سال دیگر، یک میلیارد تومان ثروت می‌خواهم و تمام تلاشم را برای به دست آوردن آن خواهم کرد. یک خانه با فلان مشخصات و ... خیلی مهم است که برای رسیدن به هدف خود زمان مشخص کنید. در بخش‌های آینده راجع به زمان و اهمیت تعیین هدف زمانی حرف خواهیم زد.

## عدم رضایت از اتفاقات خوب

بعضی از مردم اتفاقات خوبی که برایشان می‌افتد را نمی‌بینند. آن‌ها فکر می‌کنند رسیدن به موفقیت یک اتفاق ناگهانی و معجزه‌وار است. باید به شما بگویم که این



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

یک باور غلط است. موفقیت تشکیل شده از یک سری اتفاقات خوب کوچک که روزه‌روز بزرگ‌تر می‌شوند تا روزی تبدیل به آن چیزی که در ذهن دارید، می‌شود. باید یاد بگیریم از موفقیت‌های کوچکی که به دست می‌آوریم لذت ببریم و آن‌ها را احساس کنیم تا نیروی بیشتری برای رسیدن به موفقیت‌های بزرگ‌تر به دست آوریم.

هیچ فرد موفق را پیدا نخواهید کرد که ناگهان به این جایگاه رسیده باشد. افراد موفق روزها و ماه‌ها تلاش کرده‌اند و موفقیت‌های خود را گسترش داده‌اند. اگر شما امروز درآمدی یک میلیونی دارید، نمی‌توانید ناگهان به درآمد ماهی ۰۰۱ میلیونی برسید. ابتدا باید درآمد ماهی دو میلیونی را تجربه کنید، بعد ماهی پنج میلیونی، بعد ۰۱ میلیونی، ۰۳ میلیونی و همین‌طور تا برسید به درآمد ۰۰۱ میلیونی. پس اگر امروز توانسته‌اید، درآمد خود را دو میلیون کنید، خوشحال باشید و به خودتان تبریک بگویید و به راه خود ادامه دهید.

## کجا و چگونه؟

خیلی مهم است که بیندیشیم امروز کجا هستیم و چگونه اینجا هستیم. مسخره‌ترین کار این است که کارهایی که دیروز می‌کردیم را امروز هم انجام دهیم و انتظار داشته باشیم اتفاقی جدید بیافتد. اگر از جایگاه امروز خود راضی نیستید، این جایگاه نتیجه انتخاب‌های دیروز شماست. باید فکر کنید چه تصمیماتی باعث شده است که امروز در این جایگاه باشید.

گام دوم این است که هدف خود را مشخص کنید و فکر کنید چه راه‌هایی برای رسیدن به این هدف وجود دارد. تا زمانی که ندانیم هدفمان چیست، غیرممکن است



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

بتوانیم برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کنیم. وقتی هدف به‌طور دقیق مشخص شد می‌توانیم فکر کنیم که چه تغییراتی در الگوهای رفتاری و الگوهای تصمیم‌گیری نیاز است تا بتوانید نتایج جدیدی را تجربه کنید.

هم اکنون می‌خواهم  
این کتاب را بخرم





# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

## بخش ۲

### تنبلی و کاهلی

#### فرصتهایی که با تنبلی از دست رفت

وقتی ۲۲ سالم بود ایده‌ای به ذهنم رسید که می‌خواستم با انجام آن ثروتمند شوم. اما چون مشغول درس خواندن بودم فکر کردم فعلاً درس را تمام کنم، بعداً به این کار می‌پردازم، درس که تمام شد، با خودم گفتم، فعلاً باید بک شغلی دست‌وپا کنم که هزینه گذران زندگی‌ام را بدهد، بعداً وقت برای انجام ایده‌ام هست. آن قدر دست‌دست کردم که یک روز دیدم فرد دیگری ایده من را اجرا کرده و موفق هم شده. آن قدر ناراحت شدم که حدی ندارد اما من به تنبلی خودم باخته بودم.

هیچ‌کس به ما تعهد نداده است ایده‌ای که امروز به ذهن ما می‌رسد، به ذهن کس دیگری نرسد. خیلی از ما تجربه‌ای مشابه داریم، یا ایده‌ای داشته‌ایم و دیدیم کس دیگری اجرایش کرده، یا فرصتی برایمان پیش آمده که از آن استفاده نکرده‌ایم و آن فرصت از دست‌رفته است. تنبلی و کاهلی یکی از موانع رسیدن به موفقیت است. یادمان باشد برای به دست آوردن هر چیزی باید هزینه آن را پرداخت. نمی‌شود یکجا نشست، تلاش نکرد و انتظار اتفاقات خوب داشت.



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

همه مردم تنبلی و کاهلی را در وجود خود دارند. عده‌ای کمتر و عده‌ای بیشتر، عده‌ای موفق شده‌اند بر آن پیروز شوند ولی اکثر مردم تسلیم آن شده‌اند. در راه رسیدن به موفقیت چاره‌ای جز پیروزی بر این تنبلی نداریم.

## چقدر طول می‌کشد تا یک تصمیم را عملی کنید؟

اگر جزو آن دسته از مردم هستید که وقتی یک تصمیم را گرفتید، درست به موقع و بر اساس تصمیم قبلی خود آن را اجرا می‌کنید، به شما تبریک می‌گوییم اما اگر جزو آن دسته از مردم هستید که وقتی تصمیم به انجام کاری گرفتید، مدام امروز و فردا می‌کنید باید به شما هشدار دهم که دچار آفت تنبلی هستید. هرچقدر بیشتر طول می‌کشد، تنبلی شما بیشتر است.

افراد موفق وقتی تصمیمی می‌گیرند، از ابتدا می‌دانند چه زمانی باید این تصمیم را به اجرا بگذارند و زمانی که وقتش رسید، لحظه‌ای تأمل نمی‌کنند و در سریع‌ترین زمان ممکن تصمیم خود را به اجرا می‌گذارند. سرعت در اجرای تصمیمات یکی از تفاوت‌های افراد موفق و ناموفق است. در بسیاری از موارد وقتی یک تصمیم را در زمانش اجرا نمی‌کنید، اجرای دیرهنگامش یا دیگر فایده‌ای ندارد یا تأثیر خیلی کمتری در موفقیت ما می‌گذارد.

## تنبلی پنهان چیست؟

اکثر افراد در طول روز کارهای زیادی برای انجام دادن دارند و هر زمان که به آن‌ها می‌گوییم چرا فلان اقدام را انجام نمی‌دهید، می‌گویند سرمان خیلی شلوغ است.



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

واقعیت آن است که افراد برای انجام ندادن کاری که خودشان هم می‌دانند باید انجام دهند، به کار دیگری پناه می‌برند، آن‌ها مدام مشغول کاری هستند اما نه آن کاری که باید انجام دهند.

در تنبلی آشکار فرد خودش احساس بدی دارد و سایرین هم به‌وضوح می‌بینند اما در تنبلی پنهان فرد حتی خود را هم فریب می‌دهد و احساس بهتری دارد که مشغول کاری است. اما داشتن یک روز شلوغ و پرمشغله اصلاً به معنی این نیست که ما در حال پیشرفت هستیم. در اکثر روزها سرمان را گرم انجام امور فرعی می‌کنیم تا از انجام کارهای مهم شانه خالی کنیم. به این می‌گویند تنبلی پنهان، تنبلی به کمک مشغله!

## چه عواملی باعث کاهلی می‌شود؟

همان‌طور که کاهلی از درون انسان نشأت می‌گیرد، مقابله با کاهلی هم باید از درون آغاز گردد. اگر عوامل کاهلی را بشناسیم و آن‌ها را از خود دور کنیم، به راحتی توانسته‌ایم بر این حس غلبه نماییم. فکر نکنید آن‌هایی که دچار کاهلی نیستند، عاشق کارهای سخت هستند و اصلاً آن‌ها مادرزاد پرکار بوده‌اند. برعکس تصور خیلی از مردم، آن‌ها که موفق به غلبه بر کاهلی شده‌اند هم، این حس در وجودشان بوده و هست، اما آن‌ها با استقامت و تلاش و رسیدن به اهداف و چشیدن طعم موفقیت حتی موفقیت‌های کوچک کم‌کم توانسته‌اند بر این حس غلبه کنند. اولین عامل کاهلی، نداشتن هدف است. وقتی شما نمی‌دانید برای چه تلاش می‌کنید، خیلی زود خسته می‌شوید و کار را رها می‌کنید. در مورد هدف و هدف داشتن در جای خودش مفصل صحبت کرده‌ام. بی‌هدفی منجر به بی‌انگیزگی می‌شود که قاتل



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

کار و فعالیت است. غیرممکن است شما برای کاری انگیزه نداشته باشید و آن کار را به خوبی انجام دهید. متناسب با هدف، انگیزه‌ها متفاوت است اما انگیزه هر چه که باشد، مانند سوخت برای موتور عمل می‌کند و در نبودش، موتور کار نخواهد کرد. عامل دوم هدف‌های بزرگ و دست‌نیافتنی (یا خیلی دور از دسترس) هستند. شما باید اهداف کوتاه‌مدت و میان‌مدت داشته باشید تا با رسیدن به آن‌ها احساس حرکت و پیشرفت را در درون خود زنده نگه‌دارید. وقتی هدف آن قدر بزرگ است که مثلاً باید یک یا چند سال کار کنید تا به آن برسید و هیچ هدف میان‌مدت و کوتاه‌مدتی وجود نداشته باشد تا با رسیدن به آن‌ها خود را مورد تشویق قرار دهید، پرواضح است که پس از مدتی خسته می‌شوید و دیگر حوصله آن کار را ندارید.

عامل بعدی ترس از شکست است. مردم فکر می‌کنند اگر دست به این کار بزنیم و شکست بخوریم چه؟ جواب دیگران را چه بدهیم؟ نکند دیگران ما را مسخره کنند و ... این افکار باعث می‌شود ما اصلاً دست‌به‌کاری نزنیم. عامل چهارم عدم اولویت‌بندی است، یعنی ما کار می‌کنیم اما نه آن کاری که باید بکنیم. برای فرار از کاری، خود را مشغول کار دیگر می‌کنیم. اگر یاد بگیریم کار سخت را اول انجام دهیم، مابقی روز را با خیال راحت به کارهای دیگر می‌پردازیم. عامل دیگر تنبلی خودِ کار نکردن است! شاید عجیب به نظر برسد اما همه ما زمان‌هایی را تجربه کرده‌ایم که حال و حوصله کاری را نداشته‌ایم اما چون مجبور بودیم شروع کردیم و سریعاً روی غلتک افتادیم و مابقی کار را به خوبی انجام داده‌ایم. ذهن و مغز ما هم مانند ماهیچه‌های بدن هستند، هر چه بیشتر از آن‌ها کار بگیرید، ورزیده‌تر خواهند شد. شروع هر کاری قطعاً سخت‌ترین بخش آن است که باید از آن عبور کنید. تجربه نکردن موفقیت یکی دیگر از عوامل تنبلی است. شاید اگر یک‌بار طعم خوش



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

موفقیت در کاری را بچشیم، دفعات بعد خیلی راحت تر بر تنبلی خود غلبه کنیم. پس یک بار با دیدن افراد موفق، به خود انگیزه دهید و خود را مجبور کنید تا دفعات بعد انرژی خیلی بیشتری داشته باشید. یکی از راههایی که به خوبی شما را مجبور به انجام کاری می کند، تعهد دادن به دیگران است. مثلاً اگر می خواهید وبلاگ بنویسید، به دیگران بگویید که من هر روز وبلاگم را بروز می کنم، همین حس که دیگران پیگیر کار شما هستند، مانع تنبلی خواهد شد.

یکی از عوامل مهم تنبلی خالی شدن شارژ عاطفی شماست. مردم اگر از لحاظ عاطفی در شرایط خوبی نباشند، به دو گروه تقسیم می شوند یک گروه آنهایی که حوصله هیچ کاری ندارند، و یک گروه آنهایی که برای فرار از مشکل عاطفی، خود را با کار خفه می کنند که البته گروه اول گویا بیشتر از گروه دوم هستند. سعی کنید به طرق مختلف خود را از نظر عاطفی در شرایط مطلوب حفظ کنید تا مانعی بر سر راهتان درست نشود.



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

## بخش ۳

### ترسیدم شکست بخورم، پس شروع نکردم

#### شکست دیگر یعنی چه؟

خیلی از آدم‌ها دست به انجام کار جدیدی نمی‌زنند چون می‌ترسند شکست بخورند. آن‌ها در ساحل امن خود نشسته‌اند و هرچند از ساحل خود راضی نیستند اما به خاطر ترسشان هرگز دل به دریا نمی‌زنند تا به ساحل دیگری برسند. افراد زیادی هستند که از شغل خود راضی نیستند اما هرگز جرئت نمی‌کنند استعفا بدهند و دست به کار جدیدی بزنند چون می‌ترسند شکست بخورند و همین درآمد فعلی را هم از دست بدهند. وقتی موفقیت جایی دیگر نشسته و منتظر ماست چگونه می‌توانیم انتظار داشته باشیم باهمین کار فعلی به آن برسیم. ترس ذاتاً چیز بدی نیست و در طول تاریخ نجات‌بخش جان انسان‌ها بوده است.

سؤال اینجاست که آیا افراد موفق نمی‌ترسند؟

**می‌خواهم ادامه  
کتاب را بخوانم**



# حرکت در مدار بالاتر چگونه جزو ۱۰ درصد برتر جامعه قرار بگیریم؟

درباره نویسنده:

محمد فراهانی فر، مشاور و مدرس توسعه فردی و نبوغ مالی است که بیش از ۸ سال سابقه فعالیت در بازارهای مالی را دارد. وی پس از اخذ مدرک کارشناسی ارشد از دانشگاه صنعتی شریف وارد بازار کار شد و در آنجا بود که خلاقیت بزرگ میان تخصص تنها و مهارت های مورد نیاز در بازار کار را لمس کرد.

تحقیق و تلاش برای بهبود مهارت های فردی کمک کرد تا طی مدت ۳ سال زندگی خود را متحول کند و موفقیت های شغلی و مالی را یکی پس از دیگری بدست آورد. در حال حاضر او عضو تیم استراتژیک یکی از بزرگترین گروه های صنعتی ایران، استاد مدعو دانشگاه صنعتی شریف، مدیر باشگاه توسعه فردی و نبوغ مالی و رئیس هیئت مدیره یک شرکت خصوصی است و هم زمان فعالیت های خود را در بازارهای مالی دنبال می کند.

تعامل با نسل جوان مخصوصا در کلاس های دانشگاه باعث شد او احساس کند جوانان زیادی در جایگاه چند سال قبل او هستند و نیاز زیادی به کسب مهارت های کلیدی در راه رسیدن به کامیابی دارند. از این رو دست به تحریر مجموعه ای به نام "ساختن یک امپراطوری" زد.

کتاب الکترونیک فوق بخشی از کتاب "حرکت در مدار بالاتر"، اولین کتاب از این مجموعه است که به شما نشان می دهد چه چیزهایی را باید تغییر دهید و چه گام هایی را باید بردارید تا بتوانید زندگی خود را در مسیر موفقیت بیاندازید.





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

<https://telegram.me/karnil>

