

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ

DNA موفقیت

۲۵ زن برای موفقیت، شادی و ثروت بیشتر
در زندگی که افراد فوق موفق از آنها برخوردارند

نویسنده: سید محمد سعید میر یونسی

سرشناسه
عنوان و پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
عنوان دیگر
موضوع
موضوع
موضوع
شابک
وضعیت فهرست نویسی:
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

DNA موفقیت

۲۵ زن برای موفقیت، شادی و ثروت بیشتر در
زندگی که افراد فوق موفق از آنها برخوردارند

مؤلف: سید محمدسعید میریونسی

ناشر: کلید آموزش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: چاپ اول ۱۳۹۸

شابک: ؟

قیمت: ۲۹ هزار تومان

مرکز پخش: ۰۲۱-۶۶۴۱۹۷۳۲

آدرس: تهران، خیابان ۱۲ فروردین، روبروی

انستیتو پاستور، بن بست فتورچی، پلاک ۱۰

تقدیم به

این کتاب را تقدیم می‌کنم به پدر و مادر عزیزم، که وجودشان
در زندگی من باعث آرامش و دلگرمی هست، و امیدوارم
گوشه کوچکی از مهربانی‌های شما را جبران کرده باشم.
متشکرم

دوستتان دارم

۱۱	پیشگفتار
۱۵	بخش اول: ژن‌های نگرشی فوق موفق‌ها
۱۶	ژن اول، ایمان به بزرگترین قدرت جهان هستی.....
۱۸	ژن دوم، ایمان به خود.....
۲۰	هر لحظه باورهای پیش‌برنده برای خود می‌سازند.....
۲۱	مدام نگرش پیروزمندانه را برای خود تکرار می‌کنند.....
۲۲	از لحاظ ذهنی و جسمی خود را در حالت ایده‌آل قرار می‌دهند.....
۲۳	برنامه ورزشی روزانه برای تقویت ذهن و جسم خود دارند.....
۲۴	ژن سوم، انگیزه نامحدود.....
۲۶	راهکارهای عملی برای افزایش انگیزه در مسیر موفقیت.....
۲۷	داشتن لیست حالت احساسی روز اول.....
۲۸	بکارگیری اهرم لذت برای رسیدن.....
۲۹	ژن چهارم، مسئولیت‌پذیری.....
۳۲	ژن پنجم، اراده پولادی.....
۳۵	ژن ششم، صبر نمی‌کنند بلکه بردبار هستند.....
۳۶	ژن هفتم، شکست‌ها همه طلایی هستند.....
۳۹	ژن هشتم، خود اتکا همچون سرو.....
۴۰	ژن نهم، نگرش مثبت و رویا پردازی کودکانه.....
۴۱	اما تفاوت نگرش مثبت با مثبت‌نگری در چیست؟!.....
۴۳	ژن دهم، گوش به فرمان ندای دل (هرگز از جمع پیروی نمی‌کنند).....

۴۵ ژن یازدهم، اشتیاق سوزان

۵۱ بخش دوم: ژن‌های عادت‌ی فوق موفق‌ها

۵۲ ژن دوازدهم، طلوع پیش از خورشید (زمان طلایی)

۵۲ عادت اول، نوشیدن اکسیر سلامتی و نرمش‌های کششی

۵۳ تقویت کننده سیستم ایمنی بدن

۵۳ کنترل کننده pH بدن

۵۴ دیورتیک فوق العاده

۵۴ برای شادابی روح و روان

۵۴ نرمش صبحگاهی

۵۵ عادت دوم، میکرو یادگیری

۵۶ عادت سوم، تفکر برای پیشرفت (تفکر استراژیک)

۵۷ ژن سیزدهم، سبک زندگی پیروزمندانه (ورزش / غذای سالم / تفریح / تلویزیون ممنوع)

۵۷ ورزش

۵۷ منوی غذایی

۵۸ تفریح

۵۸ تماشای تلویزیون؟!!!

۵۹ ژن چهاردهم، دانشجویان مادام العمر

۶۷ بخش سوم: ژن‌های رفتاری فوق موفق‌ها

۶۸ ژن پانزدهم، اصول کاری منحصر به فرد

۷۲ ژن شانزدهم، لیست اهداف واضح و مکتوب

- ۷۲ آرزو با داشتن هدف متفاوت است!!
- ۷۴ ژن هفدهم، تسخیر کنندگان قلب‌ها
- ۷۶ ژن هجدهم، مجهز به سلاح فوق پیشرفته
- ۷۸ ژن نوزدهم، قاطعانه همچون تبر
- ۷۹ ژن بیستم، اربابان زمان
- ۸۱ ژن بیست و یکم، برندگان ماراتن استقامت و تلاش
- ۸۳ ژن بیست و دوم، رهبران منهدم کننده بحران
- ۸۵ ژن بیست و سوم، ریسک کنندگان برنامه محور
- ۸۶ ژن بیست و چهارم، استادان تبدیل تهدید به فرصت
- ۸۷ تهدیدهای غیر انسانی
- ۸۸ ژن بیست و پنجم، به راحتی "نه" می‌گویند و بر ترس‌های خود یورش می‌برند

بخش چهارم: رازهای طلایی برای موفقیت که تنها افراد فوق موفق

- ۹۳ می‌دانند
- ۹۴ شکر گزاری
- ۹۷ آماده شکست
- ۹۸ اثر زیگاریک
- ۹۹ کنترل اطلاعات ورودی (چرخه تولید رفتار و کسب دستاورد)
- ۱۰۱ تئوری دایره دوستی
- ۱۰۶ ماتریس آیزنهاور
- ۱۰۸ سیستم موفقیت نهایی

بخش پنجم: کیمیاگری

۱۱۳

- چگونه قدرت کیمیاگری خود را ظاهر کنیم؟! ۱۱۷
۱. درجه رهایی ۱۱۷
۲. قدرت بخشش ۱۱۹
۳. قدرت نوشتن ۱۱۹
۴. قدرت ثبت رویدادها ذهنی ۱۲۰
- چهار ذکر پاکسازی ذهن برای قرار گرفتن در حالت دریافت ۱۲۳
- تکنیک هواپونوپونو ۱۲۶
۱. قدرت تشکر ۱۲۶
۲. قدرت دوست داشتن ۱۲۶
۳. قدرت ابراز تاسف و ندامت ۱۲۹
۴. قدرت ابراز بخشش ۱۳۰
- قدرت باور به محدودیت صفر مطلق ۱۳۳

پیشگفتار

اینکه فکر می‌کنید می‌توانید و یا نمی‌توانید درست و در هر دو صورت حق با شما است، اما آیا از تاثیر این دو طرز فکر بر رفتار و شکل‌گیری زندگی خود نیز اطلاع دارید؟!

افراد فوق موفق می‌دانند که طرز فکر و تحلیل آنها از وقایع زندگی و نحوه برخوردشان با مسائل، دقیقاً سازنده کیفیت زندگیشان است.

آنها آگاهانه و یا ناخودآگاه بر این مطالب اشراف پیدا کرده‌اند، اینکه چطور و چگونه اهمیت ندارد ولی اینکه از این ویژگی‌ها استفاده می‌کنند مهم است، من به شما قول می‌دهم اگر یکسال تمام موارد گفته شده در این کتاب را اجرا کنید و این کتاب را که بیشتر به راهنمای عملی برای کسب موفقیت‌های نامحدود شبیه هست را بارها مطالعه کنید، به موفقیت‌هایی فراتر از سطح آرزوهای خود می‌رسید.

بگذارید یک حقیقت را با شما درمیان بگذارم، این کتاب حاصل ساعت‌ها تحقیق، مطالعه و مصاحبه من با افرادی است که در زندگی خود و دیگران موثر واقع شدند، سال ۱۳۹۶ که نسخه اولیه این کتاب را نوشتم، بسیار با خودم کلنجار رفتم که آن را چاپ کنم، اما احساس می‌گفت تا زمانی که خودت از نوشته‌های خودت پیروی نکردی و نتیجه مثبت آنها را ندیدی حق انتشار آن را نداری!

اکنون که تابستان ۱۳۹۸ هست و درحال نوشتن این پیشگفتار برای شما عزیزم هستم، باید بگویم، پس از دو سال توانستم از آموخته‌های این کتاب استفاده کنم و تاثیر مثبت آن را در زندگی خودم شاهد باشم، این کتاب درباره

ثروت آفرینی نوشته نشده ولی حقیقت نهفته در آن به گونه‌ای عمل می‌کند که به محض به کارگیری مطالب گفته شده در این کتاب، شاهد روند رو به رشد درآمد خود می‌شوید و این درحالی ست که با وجود رکود اقتصادی در بخش کلان کشور، کسب و کار و درآمد من نسبت به دو سال پیش رشد خوبی داشته است.

بگذارید شگفتی این کتاب را در همین ابتدا برای شما آشکار کنم، همین که شروع به مطالعه این کتاب می‌کنید، به طرز عجیبی، وقایع زندگی بیرونی شما تغییر می‌کند! شاید کسی که مدتها منتظرش بودید با شما تماس بگیرد، یک گره کور که سالیان دراز در زندگی شما افتاده باز شود، شاید، آن فرصت شغلی، آن قرار داد بزرگ و یا آن خواسته قلبی که منتظر وقوعش بودید، به طرز عجیبی رقم بخورد.

لطفاً ناخوريد، چرا که حقیقت فلسفی این کتاب بر همین اساس است که، تغییرات دنیای درونیتان، تغییرات بزرگ دنیای بیرونیتان را رقم می‌زند

ایمان دارم که با درمیان گذاشتن این مطالب با شما دوست عزیز، زندگی‌تان را به طرز عجیبی در تمام جنبه‌هایش رشد می‌دهد و آنگاه برگردان این انرژی عالی در زندگی خودم نیز نمایان می‌شود.

خوشحال می‌شوم تغییرات زندگی خودتان را که به دلیل مطالعه و به کارگیری حقیقت گفته شده در کتاب **DNA موفقیت** شکل گرفت را با من از طریق آدرس

ایمیل زیر در میان بگذارید:

miryounesi.training@gmail.com

www.razekahkeshan.com

پیشاپیش از شما متشکرم که این کتاب را تهیه کرده‌اید و برای زندگی خود ارزش بالایی قائل هستید.

دوستت دارم

سید محمد سعید میریونسی

مشاور و مدرس اصول ارتباطات

بخش اول

ژن‌های نگرشی
فوق موفق‌ها

ژن اول، ایمان به بزرگترین قدرت جهان هستی

تمام افراد فوق موفق دنیا به وجود قدرت عظیمی ایمان دارند که این قدرت را منبع انرژی بی کران می دانند و اعتقاد دارند که تمام عالم و کل کائنات توسط این نیرو خلق شده است و مدیریت می شود و کل عالم بر وجود این نیرو تکیه دارد.

این افراد ایمان دارند که این نیروی بزرگ، نامحدود و منبع همه خوبی های جهان است و جز خیر و برکت برای کائناتی که آفریده، نمی خواهد؛

آنها ایمان دارند که با اتصال به این نیرو می توانند جواب تمامی سوال ها و خواسته های قلبیشان را به عالی ترین شکل ممکن دریافت کنند.

دکتر وین دایر، فیلسوف و یکی از اساتید مشهور جهان در علم موفقیت در یکی از کتاب های خود با نام، باور کنید تا ببینید، بیان می کند که:

«چه بگوئیم، هوش کیهانی، نیروی عظیم ماورایی، فراست لایتناهی، قدرت بی پایان و یا خدا، به هر عنوان انرژی عظیم و قدرتمندی وجود دارد که این جهان برپایه آن قدرت آفریده شده است و همه عالم مادی از این نیروی معنوی حیات و انرژی می گیرد.»

افراد فوق موفق به خدایی ایمان دارند که جز خیر و برکت برای آفریدگانش چیزی نمی خواهد، ایمان دارند اگر مسئله و یا اتفاقی در زندگیشان رخ می دهد که دوست ندارند، بدلیل نگرش و عملکرد نادرست خودشان است و به هیچ وجه خداوند را مسئول نمی دانند.

این افراد اعتقاد راسخ دارند که اگر در هر مرحله از زندگیشان تفکری کرده و تصمیمی بگیرند، خداوند، این نیروی قدرتمند و نامحدود، به آنها در جهت رسیدن به

اهدافشان کمک می‌کند، خواه این تصمیم مناسب و یا نامناسب باشد، در واقع افراد فوق موفق خداوند را حامی تصمیمات عقلی و رفتارهای خود می‌دانند و همه مسئولیت نحوه تفکر، انتخاب هدف، تصمیم‌گیری، برنامه ریزی و اقدام را تنها به عهده خود می‌دانند و در هر لحظه خود را مسئول دستیابی به موفقیت و یا شکست می‌بینند.

افراد فوق موفق این را می‌دانند، زمانی که به این منبع انرژی بی‌کران متصل می‌شوند و در مقام مراقبه با او مناجات می‌کنند، از انرژی مثبت پر می‌شوند، و همچنین بر این باورند، به اندازه‌ای که به این منبع انرژی نزدیک باشند از مواهب آن بهره می‌برند.

آنها در تمامی مراحل و لحظات زندگی خود را به نیرویی تکیه می‌دهند که می‌دانند این نیرو قدرتمندترین و موثرترین نیرو بر کل کائنات است، و با این دانسته که انسان در زندگی بصورت فطری نیازمند حامی و پشتیبان است و دوست دارد عاشق کسی باشد که برای همیشه او را داشته باشد و عشق و علاقه‌اش دو طرفه باشد، عاشق خداوند می‌شوند.

صحبت من به هیچ‌وجه بیان عقاید مذهبی نیست، چرا که من تخصصی در این زمینه ندارم و این کتاب به منظور دیگری نوشته شده است؛

صحبت من بُعد متافیزیک و انرژی غالب جهان هستی و معنویت زندگی است. اما لازم است که بدانید در تمام مکاتب مذهبی و معنوی دنیا به خصوص کتاب مسلمانان، قرآن کریم، بارها عنوان شده است که عشق خداوند به شکوه آفریده‌اش یعنی انسان، بی‌حد و حصر است، طوری که در دنیا مورد مشابهی به این میزان

عشق و علاقمندی نمی‌توان یافت، و در وجود انسان تمام قدرت‌های لازم و کافی برای کسب شادی، موفقیت، ثروت و در یک عبارت، خوشبختی در دنیا را قرار داده است فقط بسته به میزان توجه و کشف و پرورش این توانمندی‌ها می‌توانند در زندگی بهره ببرند، و در تمام لحظات زندگی او خود را وکیل رزق و روزی، حامی و حافظ بی‌مانند بیان کرده است که جز خیر و خوشی برای انسانش نمی‌خواهد!!

و افراد فوق موفق این مورد را به صورت عمیق درک کرده‌اند و با تکیه بر نیروی بی‌کرانی که در تمام زندگی‌شان برای همیشه حضور دارد و جز عشق و محبت و خوبی، چیزی برای بندگان‌ش نمی‌خواهد و حامی آنهاست، زندگی خود را عالی می‌سازند و هر لحظه احساس آرامش و خوشبختی می‌کنند و با تکیه بر این نیرو تَك تَك اهداف خود را به زیبایی محقق می‌سازند.

ژن دوم، ایمان به خود

یکی از مهمترین ویژگی‌های درونی افراد فوق موفق نگرشی است که به خود و توانمندی‌های خود دارند،

این افراد معتقدند که تنها کسی که باعث موفق شدنشان در زندگی می‌شود، خودشان هستند و با همه وجود باور دارند فرمانده زندگی خودشان می‌باشند، آنها ایمان دارند که می‌توانند زندگی خود را در هر لحظه به عالی‌ترین وجه تغییر دهند، زیرا افراد فوق موفق بر این باورند که در زندگی می‌توانند از پس هر مسئله و چالشی بر بیایند بنابراین با قدرت به سمت اهداف خود یورش می‌برند و همواره برای خود نگرش پیروزمندانه را ساخته‌اند،

نگرش پیروزمندانه یعنی اینکه، در برخورد با هر مسئله و یا چالشی، سریع با خود

نخوا می‌کنند که، یا راه حلی می‌یابم و یا راه حلی می‌سازم؛
و این افراد با داشتن نگرش پیروزمندانه، به وجود بن‌بست در زندگی و مسیر
رسیدن به اهدافشان، باور ندارند.

زیرا می‌دانند که تنها راه رسیدن به اهداف و موفق شدن اقدام و عمل است، اما
اقدامی که از همان ابتدا برپایه "من می‌توانم" استوار است.
و اما خبر خوب برای شما خواننده عزیز این هست که، هم اکنون این قدرت
درونتان وجود دارد،

در واقع قدرت ایمان به خود، بصورت فطری در سطح باورها و پنداره‌های درونی
ما از بدو تولد بصورت خدا دادی نهفته شده است، اما در طول زندگی به دلیل دریافت
اطلاعات غلط از جامعه، دوستان و خانواده، این قدرت بسیار کم رنگ شده، و
همچنین با مرور شکست‌ها و اتفاق‌های ناگوار گذشته خود، دائماً سطح این ایمان را
بصورت ناخودآگاه کاهش می‌دهیم و در نتیجه اعتماد به نفس مورد نیاز برای عبور
از شرایط بحرانی را نداشته و از آنجایی که هرچه در زندگی پیش می‌رویم با مسائل
بزرگتری مواجه می‌شویم؛ بدلیل نداشتن اعتماد به نفس و ایمان کافی به خود از
عهده حل آنها بر نیامده، در نتیجه احساس شکست و بدبختی در ما ریشه‌دار می‌شود
و نقش قربانی اتفاق‌ها را بازی می‌کنیم!!

در صورتی که کافیت بدانیم با تقویت ایمان به خود می‌توانیم سطح اعتماد به
نفس خود را در حل مسائل افزایش دهیم و در هر بن‌بستی به زیبایی یک راه خروج
بیابیم و یا بسازیم.

پس تا اینجا دانستیم در وجود همه ما قدرت ایمان و خود ارزشمندی وجود دارد و

این قدرت یکی از اساسی‌ترین ویژگی‌های افراد فوق موفق است، زیرا باعث ساخت اعتماد به نفسی می‌شود که ما را در رسیدن به موفقیت‌های دلخواه یاری می‌کند، و دانستیم قدرت ایمان حالتی ثابت، پایدار و همیشگی ندارد و هر لحظه در حال کاهش و یا افزایش است.

به نظر شما، افراد فوق موفق چگونه سطح قدرت ایمان به خودشان و اعتماد به نفسشان را همیشه بالا نگه می‌دارند؟

کارهایی که این افراد در بالا نگه داشتن سطح قدرت ایمان به خود و اعتماد به نفسشان انجام می‌دهند عبارت است از :

۱. هر لحظه باورهای پیش‌برنده برای خود می‌سازند
۲. توجه خود را از شکست‌های گذشته به برد برای آینده تبدیل می‌کنند
۳. مدام نگرش پیروزمندانه را برای خود تکرار می‌کنند
۴. از لحاظ ذهنی و جسمی خود را در حالت ایده‌آل قرار می‌دهند
۵. برنامه ورزشی روزانه برای تقویت ذهن و جسم خود دارند

هر لحظه باورهای پیش‌برنده برای خود می‌سازند

افراد فوق موفق در هر لحظه برای خود این باور را می‌سازند که من در زندگی رو به پیشرفت هستم و ایمان دارم خالق عالی‌ترین زندگی برای خود و خانواده‌ام می‌باشم. این افراد با تکرار و تلقین جملات مثبت در طول شبانه روز باعث ایجاد حس امید و اعتماد به نفس در وجودشان می‌شوند، و همچنین با به پایان رساندن اهداف خود، حس رضایتمندی از توانمندی‌های خود را افزایش می‌دهند.

توجه خود را از شکست‌های گذشته به برد برای آینده تبدیل می‌کنند. افراد فوق موفق بجای اینکه دائماً در یک شکست از لحاظ ذهنی گیر کنند، و شروع به مقصر دانستن دیگران کنند، یک زمان مشخص برای استراحت خود در نظر گرفته، و به بررسی علل شکست خود می‌پردازند و بجای اینکه دنبال مقصر بگردند، وقت خود را صرف برنامه‌ریزی مجدد برای رسیدن بهتر به اهداف خود می‌کنند.

این افراد هیچگاه نمی‌گذارند با مرور خاطرات تلخ گذشته ذهنشان با باورهای محدود کننده بهم بریزد، بجای آن، از دستاوردهای مثبت گذشته خود يك پشته‌ای احساسی قوی مثبت می‌سازند تا با مرور آنها سطح ایمان به خود و اعتماد به نفسشان را بالاتر ببرند و قدرت حل مسئله و سرعت رسیدن به اهدافشان را افزایش دهند. اگر در کنار افراد فوق موفق بنشینید، هیچگاه از آنها درباره شکست‌ها و اتفاقات تلخ گذشته‌شان چیزی نمی‌شنوید، به جای آن دائماً از موفقیت‌های گذشته و یا اهداف آینده‌شان سخن می‌گویند.

مدام نگرش پیروزمندانه را برای خود تکرار می‌کنند

در صفحات قبل به این نکته اشاره شد که، افراد فوق موفق نگرش پیروزمندانه دارند، یعنی دائماً در برخورد با هر مسئله و مشکلی خیلی سریع، تفکر خروج از بحران خود را فعال می‌کنند و به خود اطمینان می‌دهند که از این مرحله نیز با پیروزی عبور می‌کنند و در فرهنگ لغت ذهن خود واژه‌ای به نام "بن بست" را ندارند! زیرا بر این باورند یا راهی می‌یابند و یا راهی می‌سازند، و زمانی که بطور مداوم این نگرش را با خود تکرار می‌کنند، نیروی عظیم باور درونی خود را برای سطح بالایی از توانستن

برنامه ریزی می کنند که با این امر، در زندگی قدرتمندانه با مسائل رو به رو شده و پیروزمندانه آنها را به پایان می رسانند.

ناپلئون بناپارت پیش از اعلام جنگ با یکی از کشورها، رو به فرماندهان و سربازان خود می کند و با صدایی بلند فریاد می زند :

به دریایی از مشکلات بروید و پیروزمندانه آنها را به پایان برسانید

با نگاهی به تاریخ در می یابیم، که این سطح ایمان درونی رهبران جامعه هست که باعث پیشرفت و یا سقوطشان شده است.

بنابر این همه ما نیز با ایجاد نگرش پیروزمندانه در ذهن خود می توانیم، بر تمامی مسائل زندگی فائق شویم.

از لحاظ ذهنی و جسمی خود را در حالت ایده آل قرار می دهند

افراد فوق موفق همیشه از لحاظ ذهنی و نگرش در برخورد با مسائل و سختی ها بجای ترس، حمله را انتخاب می کنند، آنها بر این باورند اگر بترسند و جا بزنند شکست خورده حساب می شوند و چون بشدت از شکست خورده خطاب شدن بیزار هستند، ذهن خود را بصورت یک جنگجو تربیت می کنند، طوری که در هر لحظه بجای عقب نشینی و جا زدن، مکانیزم حمله را پیش بگیرد.

همچنین این افراد از لحاظ قرار گرفتن حالت بدن، حالت بدنی افراد پیروزمند را به خود می گیرند و در تمام لحظات و در موقعیت های مختلف مثل یک قهرمان رفتار می کنند، مثل یک قهرمان می ایستند، راه می روند، حرف می زنند و حتی مثل یک قهرمان دائماً لبخند بر لب دارند.

در علم تاثیرگذاری جسم بر حالات روحی و روان، دانشمندان روانکاوی ثابت

کرده‌اند که هر حالت بدنی از خود در رفتار بروز دهیم حالات روحی آن نیز در ما ایجاد می‌شود.

بطور مثال: افراد افسرده دائماً سرشان با زاویه کم رو به پایین است و هنگام نشستن کمرشان منحنی است و کمتر لبخند می‌زنند و ارتباط چشمی کمتری در هنگام صحبت کردن برقرار می‌کنند و صدایی با تناژ پایین دارند.

اگر این افراد حالات يك فرد فوق موفق و شاد را در رفتار خود بصورت مصنوعی ایجاد کنند، پس از مدتی روحیه درونی آنها به مرور، همسو با رفتار بیرونی آنها قرار می‌گیرد و از حالت افسردگی آنها کاسته می‌شود و به مرور زمان حتی می‌توانند برای همیشه افسردگی را بطور کامل ریشه کن کنند.

فقط کافست در تولید رفتارهای بیرونی خود با دیگران مثل افراد شاد و فوق موفق عمل کنند، یعنی زاویه گردن خود را نود درجه کنند و سر خود را بالا بگیرند، کمر خود را هنگام نشستن صاف نگه دارند، دائماً لبخند بر لب داشته باشند، در گفتگوهای عمومی با صدای بلند و با اعتماد به نفس اظهار نظر کنند و حتی در هنگام راه رفتن با وقار و محکم‌تر قدم بردارند.

برنامه ورزشی روزانه برای تقویت ذهن و جسم خود دارند

افراد فوق موفق معمولاً ساعتی در روز را به ورزش‌های ذهنی از قبیل مراقبه و مدیتیشن و ریلکسیشن می‌پردازند تا از لحاظ روانی همیشه خود را در سطح بالا و پر انرژی قرار دهند، و از این طریق هم فشارهای روانی کار و حرفه خود را کاهش می‌دهند و هم قوای ذهن خود را جهت رسیدن به اهداف و اجرای بهتر کارهای روزانه تنظیم می‌کنند.

این افراد نیز بر این اصل آگاهی کامل دارند که ذهن سالم در بدن سالم، بنابراین همیشه با انجام ورزش‌های مناسب زیر نظر مربیان متخصص از لحاظ فیزیکی خود را در سلامتی کامل نگه می‌دارند، تا از این طریق بر مسائل و فشارهای کاری خود غلبه کنند.

افراد فوق موفق، در هماهنگ کردن قدرت ذهن و جسم خود، همواره خود را در سطح بالایی از انرژی و توانمندی قرار می‌دهند و مانند يك جنگجو به توانایی‌های خود ایمان دارند و با همه وجود پای در جهت تحقق اهداف خودشان می‌گذارند و قدرتمندانه اقدام و پیروزمندانه زندگی خود را می‌سازند.

و در تمام لحظات به خود ایمان صد در صدی دارند که می‌توانند افسار اسب سرکش زندگی خود را بر دست بگیرند.

ژن سوم، انگیزه نامحدود

اگر نگاهی به لغت نامه داشته باشیم، معنی انگیزه اینطور بیان شده است: آنچه که فردی را به انجام کاری برانگیزاند، سبب و علتی برای انجام کاری به خصوص؛

درواقع می‌توان گفت: انگیزه یعنی، داشتن يك احساس قوی درونی برای انجام عملی بیرونی.

و یا بهتر بگوییم: انگیزه يك محرك قوی احساسی است که فرد را به انجام کاری با تعصب خاص برای کسب نتیجه حمایت می‌کند.

تمام افرادی که به موفقیت‌های عظیم دست یافته‌اند و زندگی خود و جهانی را دگرگون ساخته‌اند، همواره در راه اهداف خود متعصبانه ایستادگی کردند اما چگونه

توانستند به سختی‌ها و ناملایمت‌های مسیر موفقیت پیروز شوند و همچنان راه خود را با شوق ادامه دهند؟

جواب همان وجود **انگیزه درونی** این افراد بوده است.

افراد فوق موفق در وجود خود برای کسب دستاوردهای عظیم، نیروی احساسی و محرک قوی به نام انگیزه نامحدود دارند که باعث موفقیت این افراد و رساندنشان به سطح افراد فوق موفق شده است.

اما به نظر شما این نیرو و میل محرک درونی چگونه بوجود می‌آید؟

در واقع زمانی که ما تصمیم به انجام کاری می‌گیریم، بسته به این که آن کار و یا هدف چقدر بزرگ باشد و یا اینکه چه دستاوردهایی برایمان به همراه دارد، باعث ایجاد انگیزه درونی برای انجام آن عمل می‌شود.

به زبان ساده‌تر هر چقدر هدف ما منفعت بیشتری برای ما داشته باشد (خواه این منفعت مادی و یا معنوی باشد) یا ما را به کسب لذت بیشتر و یا دوری از رنج بیشتری سوق دهد، انگیزه بوجود آمده برای انجام آن کار و دستیابی به آن هدف بیشتر است. پس بنابراین کافی است، ما در انتخاب اهداف زندگی و یا اولویت بندی کارهایمان در طول روز، دقت بیشتری به خرج دهیم تا دقیقاً هدفی را تعیین کنیم که شوق ما را برای تحقق آن هدف بیشتر برانگیزاند، چون در اینصورت احتمال به پایان رساندن پروژه و یا دستیابی به هدف بیشتر است و حتی در کیفیت رسیدن ما به اهدافمان نیز موثر است.

در واقع افراد با انگیزه بالاتر نسبت به دیگران، با یک حس مثبت، با مسائل و مشکلات در مسیر رسیدن به اهداف رو به رو می‌شوند، حتی انگیزه بیشتر با سرعت

رسیدن به اهداف، تاثیر مستقیم دارد، زیرا فردی با انگیزه بالا، دیرتر و کمتر خستگی را حس می‌کند، و زمانی که رقبای او در حالت استراحت هستند با خوشی در حال تلاش بیشتر برای رسیدن به اهدافش است.

راهکارهای عملی برای افزایش انگیزه در مسیر موفقیت

انگیزه سوخت نیتروژنی موتور محرک ما برای رسیدن به اهداف است. گاهی ما در انتخاب هدفمان طبق قوانین هدفسازی (انتخاب درست یک هدف، قوانین خاصی دارد که اکثر مردم از آن بی‌اطلاع هستند، دوره آموزشی با عنوان "**مدیریت اهداف**" طراحی و تهیه کرده‌ام که شامل پنج جلسه تصویری به همراه جزوه آموزشی و صوت جلسات است، با تسلط بر محتوای این محصول، می‌توانید از این قوانین بصورت کامل آگاهی یابید و اهدافی را برای خود و یا سازمان تحت امر خود طراحی کنید که به راحتی و با کمترین صرف هزینه، صد در صد آنها را محقق سازید، این دوره بصورت آنلاین هست و می‌توانید از طریق آدرس زیر در سایت راز کهکشان تهیه کنید: (<http://razekahkeshan.com/hadafsazi>)

درست عمل می‌کنیم و حتی خوب برنامه‌ریزی می‌کنیم و خوب هم شروع می‌کنیم، اما، در مسیر رسیدن به اهداف کم می‌آوریم و پس از مدتی بطور کامل دست از تلاش برمی‌داریم و برای همیشه پرونده تحقق هدف را مختومه اعلام می‌کنیم؛ به نظر شما علت چیست؟

در واقع جواب این سوال به درستی در ذهن شما ایجاد شده است؛ بله، نبود انگیزه کافی برای پیگیری و پیمودن مسیر تا رسیدن به هدف است.

در واقع انگار باک خودروی ما از سوخت نیتروژنیمون خالی شده و توان و حوصله پیمودن مسیر را نداریم.

به نظر شما در اینجور مواقع چطور می‌توانیم مجدد باک خودروی خود را از سوخت نیتروژنی انگیزه پر کنیم؟

بیاید باهم نگاهی ببندازیم به اقداماتی که افراد فوق موفق در این مواقع انجام می‌دهند

۱. داشتن لیست حالت احساسی روز اول

۲. بکارگیری اهرم لذت برای رسیدن

۳. بکارگیری اهرم فرار از رنج‌ها

داشتن لیست حالت احساسی روز اول

افراد فوق موفق، روز اولی که هدف بزرگ خود را مشخص و طراحی می‌کنند، یک لیست از حالات احساسی خود تهیه می‌کنند.

همه ما وقتی کاری را می‌خواهیم شروع کنیم، احساس شعف خاصی در وجود خود حس می‌کنیم.

کافیست این احساس، و کلیه جزئیات روزی که تصمیم به طراحی هدفمان کردیم را بر روی برگه‌ای ثبت کنیم.

بطور مثال: روزی که تصمیم گرفتیم این هدف را محقق کنیم، کجا بودیم؟ چه چیزی پوشیده بودیم؟ چه روزی از سال بود و در چه فصلی بودیم؟ شب بود یا روز بود؟ دقیقا چه ساعتی از شبانه روز بود؟ با چه کسانی این تصمیم را گرفتیم؟ در چه

وضعیتی این ایده یا هدف در ذهنمان ایجاد شد؟ حتی سعی کنیم بوها و رنگ‌هایی که در آن تصویر به خاطر داریم بنویسیم.

اهمیت این لیست زمانی مشخص می‌شود که پس از مدتی به دلیل خستگی و رو شدن با سختی‌های مسیر، انگیزه‌ای نداریم، و تصمیم به ترک هدف گرفته‌ایم، با یک مرور ساده این لیست خاطرات آن لحظه در ذهنمان تداعی می‌شود و پس از چند دقیقه انگار باک خودروی احساسی ما از سوخت نیتروژن انگیزه پر می‌شود و به راحتی دوباره به مسیر خود ادامه می‌دهیم.

نکته طلایی: حتی می‌توانیم پا را فراتر بگذاریم و بجای ثبت احساسات و جزئیات روی کاغذ، در آن لحظه عکس و یا ویدئویی از خود بگیریم و در آن بگوییم چه هدفی داریم و به کجا می‌خواهیم برسیم، به این ترتیب با تماشای این عکس یا ویدئو در روزهایی که افت انرژی داریم، خیلی سریع حالت روحی ما افزایش می‌یابد و انگار مانند روز اول انرژی و شور و شوق داریم.

علت این عمل خطای ذهن است که گذر زمان را بصورت دقیق درک نمی‌کند و با یک تصویر و یا حتی بوی عطر به حالت احساسی خاطرات بر می‌گردد، پس ما می‌توانیم از این ویژگی به نفع خود استفاده کنیم و همیشه حال روحی و فرکانس روانی خود را بالا نگه‌داریم.

بکار گیری اهرم لذت برای رسیدن

افراد فوق موفق در مسیر تحقق اهدافشان، جهت تقویت انگیزه خود و پر نگه داشتن باک خودروی احساسی خود از سوخت نیتروژن، دائماً تصویر سازی می‌کنند و برای خود لیستی از امکانات و دستاوردهایی که با تحقق اهداف نصیبشان می‌شود،

تهیه می‌کنند و با مرور این لیست و تصویرسازی لذت‌هایی که در صورت رسیدن به هدف کسب می‌کنند، سطح انگیزه خودشان را همواره بالا نگه می‌دارند.

بکارگیری اهرم فرار از رنج‌ها

یکی دیگر از اقداماتی که افراد فوق موفق جهت حفظ انگیزه خود انجام می‌دهند، یادآوری امکانات از دست رفته و تحمل رنج‌هایی است که در صورت نرسیدن به اهداف نصیبشان می‌شود؛

در واقع در تمام سه اقدامی که گفته شد، ذهن احساسی انسان (نیم کره راست) درگیر می‌شود و از آنجا که ما در زندگی بصورت ناخودآگاه همواره برای کسب لذت‌ها و فرار از رنج‌ها تلاش می‌کنیم، با انجام این سه اقدام بصورت ناخودآگاه انرژی احساسی لازم برای طی کردن مسیر تحقق اهداف را بدست می‌آوریم و همواره با سطح بالایی از انگیزه به تلاش تا تحقق اهداف خود می‌پردازیم.

ژن چهارم، مسئولیت پذیری

یکی دیگر از ویژگی افراد فوق موفق قبول مسئولیت انتخاب‌ها و رفتارهایشان هست.

تمام افراد فوق موفق مسئولیت صد در صد زندگی خودشان را به عهده می‌گیرند، این افراد در ذهن برای خود مشخص کرده‌اند که مسئولیت موفقیت و ناکامی‌هایشان را بر گردن دیگران نیاندازند، در واقع افراد فوق موفق این را می‌دانند که هیچ نیرویی در هیچ جای این کره خاکی نمی‌تواند بر زندگی آنها تاثیر بگذارد جز نیروی باور و اقدام خودشان، آنها می‌دانند برای کسب عامل موفقیت و یا پیدا کردن مقصر

ناکامی‌هایشان، فقط و فقط انگشت اشاره‌شان را به سمت خودشان نشانه ببرند.

به واقع هیچکس جز خودمان مسئول خوشبخت کردنمان نیست،

نمی‌توان با بی‌مسئولیتی امید داشته باشیم در زندگی خوشبخت شویم!!

اولین رکن برای تغییر زندگی خود به سمت بهتر شدن، پذیرش این موضوع می‌باشد که تنها و تنها خودمان مسئول زندگی خودمان هستیم.

اکثر مردم دوست ندارند راجع به این ویژگی زیاد بشنوند می‌دانید چرا؟

چون عادت کرده‌اند برای ناکامی‌های زندگی خود هرکس و هر چیز، غیر خودشان را مسئول بدانند و با سرزنش آنها خود را تبرئه کنند.

و بجای پذیرش مسئولیت زندگی که کاری بس بزرگ هست نقش قربانی را بازی کنند و تا آخر عمرشان در مقام یک قربانی همیشگی، بی‌عرضگی خود را با حالتی حق به جانب توجیه کنند.

شما نمی‌توانید فرد موفق را بیابید که تمام مسئولیت‌های زندگیش را بر عهده دیگران قرار داده باشد!!

افراد فوق موفق حتی پای خود را از مسئولیت‌پذیری شخصی فراتر می‌گذارند و مسئولیت يك عده از افراد جامعه را به عهده می‌گیرند، که به آنها کارآفرین گفته می‌شود.

در واقع کارآفرینان، افراد فوق موفق هستند که نه تنها خود را مسئول خوشبخت کردن خود و یا مسئول بهبود زندگی خویش می‌دانند، بلکه مسئولیت بهبودی شرایط دیگران را نیز به عهده می‌گیرند. مسئولیت‌پذیری یک نوع نگرش مثبت به توانمندی خود در قبول رهبری و یا مدیریت زندگی است.

مسئولیت‌پذیری یک ویژگی اکتسابی است که با تمرین می‌توان در خود ایجاد کرد؛ در ابتدا با پذیرش کارهای کوچک می‌توان این ویژگی را در خود ایجاد و با قبول انجام کارها و نتایج امور اجرایی، این ویژگی را در خود گسترش دهیم.

اما جالب آن هست که مسئولیت‌پذیری و اعتماد به نفس، رابطه مستقیمی باهم دارند، یعنی فردی که از قدرت مسئولیت‌پذیری بالایی برخوردار است، از سطح اعتماد به نفس بالاتری بهره می‌برد و به طبع کسانی که دارای اعتماد به نفس پایین‌تری هستند از قدرت پذیرش مسئولیت کمتری برخوردار می‌باشند. بنابر این اگر در تلاش برای افزایش سطح اعتماد به نفس خود هستید، با پذیرش مسئولیت اجرای کارها می‌توانید با یک تیر دو نشان بزنید، هم قدرت مسئولیت‌پذیری خود را تقویت کنید و هم سطح اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.

وقتی افراد را در مقام رهبری و یا مدیریت یک کار قرار می‌دهید، ذهنیت فرد بصورت ناخودآگاه او را در مقام یک فرد موثر برای زندگی تلقی می‌کند و این امر باعث افزایش سطح خودباوری و حتی باعث افزایش قدرت ایمان به خود می‌گردد.

پس هرچه در زندگی مسئولیت‌پذیرتر باشیم، از قدرت ایمان و اعتماد به نفس بالاتری برخوردار می‌شویم و بصورت موثرتر بر روند بهبود شرایط و اوضاع زندگی خویش مدیریت می‌کنیم.

ژن پنجم، اراده پولادی

هر وقت کلمه اراده به چشمانم می خورد و یا می شنوم به یاد داستان زندگی یکی از دوستانم می افتم که تا چند سال پیش یک دانشجوی معمولی رشته مکانیک در دانشگاه آزاد کاشان بود.

یک روز که مثل همیشه زندگی خودش را می گذراند، بصورت اتفاقی یکی محصول صوتی در زمینه موفقیت به دستش رسید، و بعد از آن برای همیشه زندگی اش متحول شد!!

داستان از آنجایی شروع می شود که پس از شنیدن آن صوت تاملی در زندگی خودش می کند و می بیند جایی که هست، آنجایی نیست که قرار بود باشد و شروع به اشک ریختن می کند و آن شب نقطه عطف زندگی او می شود، به خودش قول می دهد برای همیشه زندگی اش را تغییر دهد و به خودش و دنیا ثابت کند که در هر لحظه و هر زمان می توان تصمیم سرنوشت ساز گرفت و زندگی را بهبود بخشید، و آنگاه او اراده می کند ...

یکی از شب های سرد زمستان ۱۳۹۵ که در دفتر کارم کنارم نشسته بود، از او پرسیدم، علی، چی شد ظرف مدت کوتاهی آنقدر پیشرفت کردی؟! به چشمانم خیره شد و با برق نگاه خاصش که سرود توانستن سر می داد، در وجود انقلابی به پا کرد. از اینجای داستان را دقیقاً از زبان علی می نویسم، با صدایی که مملو از اعتماد به نفس بود گفت:

درس را در مقطع کارشناسی تمام کردم، و تصمیم به ادامه تحصیل گرفتم، راهی را جز موفقیت در رشته ارشد هوافضا در بهترین دانشگاه کشور برای خودم ترسیم

نکرده بودم، پس بی‌وقفه و شبانه روز تلاش کردم، و پاداش تلاشگران پیروزی است.

بالاخره قبول شدم، آن هم در دانشگاه رویایی‌ام، دانشگاه امیرکبیر تهران، تا زمان اعلام نتایج کنکور به عنوان ویزیتور شرکت پخش لوازم پزشکی مشغول به کار شدم.

روزی که نتایج اعلام شد در شرکت نشسته بودم، وقتی سایت را چک کردم، اشک درچشمانم حلقه زد و نتوانستم جلوی سیل خروشان گریه‌ام را بگیرم، وقتی برای ثبت‌نام به دانشگاه رفتم باز هنگام ثبت‌نام اشکانم جاری شد مسئول ثبت‌نام دانشجویی پرسید: آقا چیزی شده؟

با گریه‌ای از سر خوشحالی گفتم: من برای این جا رسیدن خیلی تلاش کردم، خیلی،

اما داستان اراده علی به همین جا ختم نمی‌شود!! در حین تحصیل دوره‌های مدیریت تغییر و تحول فردی را موفقیت می‌گذراند و نگرش آموزش پذیرش را شکل می‌دهد، در کار ویزیتوری رشد می‌کند و درآمد خوبی کسب می‌کند؛

اما علی بازهم راضی نمی‌شود و با سرمایه‌ای که بدست می‌آورد مغازه ارزونی فروشی می‌زند، پس از چند ماه از سود فروشگاهش وارد حرفه کفش و دمپایی می‌شود و در مقام یک کارآموز در یک تولیدی کفش و دمپایی کار می‌کند و آنقدر جسورانه بر اراده خود پافشاری می‌کند تا بصورت تخصصی این حرفه را می‌آموزد و دست به ریسک بزرگی می‌زند!!

یک تولیدی دمپایی را به تنهایی استارت می‌زند، و امروز تنها پس از سه سال، او

یکی از کارآفرینان جوان کشورمان هست و عامل روزی رسان به حداقل بیست نفر می‌باشد.

مهندس علی جهانگیر، یکی از دوستان من هست که هر وقت با او صحبت می‌کنم برق جسور بودن و قدرت اراده‌اش مرا لبریز از حس توانستن می‌کند. همه افراد فوق موفق دارای اراده‌ای پولادینی هستند که به آنها کمک می‌کند تا از ناحیه امن خود خارج شوند و در سرزمین ناشناخته، جسورانه قدم بزنند و عالمی را به تحیر وا دارند.

دوست من، **اراده چیزی جز یک خواستن نیست**، اما چه خواستنی؟؟ خواستنی که همراه با ایستادگی در مسیر رسیدن به اهداف باشد، خواستنی که تو را متعهد به انجام کارهایی کند که شاید هر کسی انجام ندهد! شاید باید مدتی دیرتر به رختخواب بروی و زودتر از همه برخیزی! شاید لازم باشد برای مدتی تفریح با دوستان را کنار بگذاری!

شاید باید یک مدت کارهایی انجام دهی که هیچ‌کسی دوست ندارد و نمی‌خواهد انجام دهد، تا بعدها جوری زندگی کنی که هرکسی نمی‌تواند.

یک بار برای همیشه بُر از سر دادن نمی‌توانم‌ها و جسورانه از خود اراده‌ای پولادین نشان بده،

زیرا افراد شکست خورده، ای کاش ای کاش می‌گویند، افراد معمولی آرزو می‌کنند و اما افراد فوق موفق و بزرگ، اراده.

ژن ششم، صبر نمی‌کنند بلکه بردبار هستند

صبر و بردباری دو کلمه ای است که معمولاً در کنار هم بکار برده می‌شوند در صورتی که معنایی متفاوت دارند!

صبر یعنی مجبور به پذیرش شرایط حتی اگر برخلاف میل باطنی باشد!!
اما بردباری یعنی پذیرفتن سختی‌ها و شرایط به همراه خوشنودی و آرامش درونی برای رسیدن به هدف مطلوب!

افراد فوق موفق کسانی هستند که در برابر ناملازمات زندگی بردبار هستند؛ این افراد هیچوقت با بروز اولین سختی جا نمی‌زنند، حتی صبر هم نمی‌کنند! چون صبر را نوعی اجبار و توقف می‌دانند!! آنها با لبخند به مسیر خود ادامه می‌دهند، اگر مسئله پیش بیاید بررسی می‌کنند و از تفکر و نگرش پیروزمندانه پیروی می‌کنند، آنها می‌دانند ناآرامی‌های دنیای برون نباید و نمی‌تواند بر آرامش دنیای درونشان تأثیر بگذارد و همچنین می‌دانند در اثر عجله و بردباری نکردن اوضاع وخیم‌تر می‌شود، مانند گره‌ای که با فشار کورتر می‌شود و باز کردنش سخت‌تر است، اما با بردباری می‌توان هزاران گره را در آرامش باز کرد.

افراد بردبار در واقع افراد متعهد به مقصد هستند، افراد متعهد در هر شرایطی پشتیبان هدف خود هستند و نمی‌گذارند با کوچکترین تند باد درخت باورهایشان بلرزد.

بردباری رمز پیروزی کسانی است که تا آخر مسیر ایستادگی می‌کنند.
بردباری را باید از باغبانی آموخت که تا میوه دادن درختانش همچنان به آنها رسیدگی می‌کند و می‌داند اگر باغ را هم غرق آب کند، درختانش خارج از موعد مقرر میوه نمی‌دهند.

دانشمندان معتقد هستند یکی از راه‌های افزایش بردباری، انجام تمرینات فیزیکی سنگین ورزشی است.

زیرا جسمی که زیر فشار تمرینات دوام می‌آورد، بردباری درون را ارتقا می‌دهد. هرچه در زندگی چالش پذیرتر باشیم و خود را داوطلبانه به چالش بکشیم، قطعا بردبارانه‌تر رفتار خواهیم کردی
وقتی خود فرد، هدفی را تعیین می‌کند قطعا بردباری‌اش بیشتر از زمانی است که درون اتفاق ناخواسته‌ای قرار می‌گیرد.

ژن هفتم، شکست‌ها همه طلایی هستند

تعریف شکست در لغتنامه افراد فوق موفق متفاوت است، این افراد اصلا کلمه‌ای به نام شکست را به معنایی که بیشتر مردم می‌دانند قبول ندارند!
آنها حتی شکست را مقابل پیروزی و موفقیت نمی‌دانند!!

حتی در این ویژگی افراد موفق با افراد فوق موفق نیز متفاوت می‌اندیشند! افراد موفق، شکست را یک تجربه‌ای می‌دانند که جزو مسیر پیروزی و موفقیت است.
اما از دید افراد فوق موفق، شکستی که به معنی ناکامی است، زمانی اتفاق می‌افتد که دست از تلاش بردانند!!

در واقع این افراد نگرشی بسیار زیبا نسبت به شکست دارند و اینگونه عنوان می‌کنند که در مسیر رسیدن به موفقیت، دست به اقدام می‌زنیم، یا به پیروزی می‌رسیم و یا دست از تلاش برای رسیدن به پیروزی برمی‌داریم، در هر صورت شکستی وجود ندارد!!

بلکه شکست‌ها همه طلایی هستند و موهبتی از جانب خداوندگار عالم هست تا

نقاط ضعف در باورها و اعمال خودمان را کشف کنیم!!
 از پروفیسور حسابی نقل است که گاهی یک روز کامل خود را وقت صرف حل یک مسئله فیزیک می‌کرد که ۹۹ بار غلط حل کرده بود!! وقتی از او پرسیده شد که چرا وقتی ۹۹ بار غلط حل کردید و شکست خوردید باز هم حل می‌کنید؟
 جواب دادند: من شکست نخوردم و ۹۹ بار غلط حل نکردم!! بلکه ۹۹ راه حل پیدا کردم که به جواب نمی‌رسد و به دنبال کشف راه حل مسئله برای بار صدم، مسئله را حل می‌کنم!!!

این داستان نشان می‌دهد افراد فوق موفق وقتی به نتیجه دلخواه خود نمی‌رسند تازه می‌آموزند که چگونه رفتار و عمل خودشان را تصحیح کنند تا به موفقیت دست بیابند، و هرگاه در رسیدن به هدفی موفق نمی‌شوند تمام عوامل را دوباره بررسی می‌کنند تا راه حل جدیدی برای کسب موفقیت بیابند.
 در واقع این افراد اول، باوری به شکست خوردن ندارند! بلکه زمان رسیدن به موفقیت را کمی بیشتر می‌بینند و دوم، از ناکامی‌های خود پشتمانه‌ای تجربی درست می‌کنند تا در اقدام بعدی برای رسیدن به موفقیت کمکشان کند تا حتماً به پیروزی نهایی برسند.

افراد فوق موفق ایمان دارند که به پیروزی می‌رسند، نه فوراً، بلکه حتماً.

اما سوالی که پیش می‌آید این هست که آیا می‌توان بدون شکست به موفقیت و پیروزی رسید؟

جواب این هست که: بله می‌توان به شرط آنکه:

۱. باوری بسیار قوی از توانمندی‌های خود و اینکه می‌توان بدون شکست به پیروزی رسید ایجاد و هر لحظه آن را تقویت کرد!
 ۲. طبق اصول و قوانین هدف‌سازی، هدف را تعیین کنیم.
 ۳. برنامه‌ای مبتنی بر توان فردی خود طراحی کنیم.
 ۴. از تجربیات افرادی که به هدف مشابه ما رسیدند بهره ببریم.
 ۵. یک مربی و راهنما داشته باشیم تا هر لحظه مسیر را با او بررسی کنیم.
 ۶. از خود پایداری نشان دهیم.
 ۷. از تمام امکانات استفاده کنیم.
 ۸. بهترین تلاش خود را به نمایش بگذاریم و از بالاترین حد توانمندی خود استفاده کنیم.
- در این صورت می‌توان گفت می‌شود بدون شکست به نتیجه دلخواه دست یافت. اما همانطور که گفتیم شکست، کسب نتیجه نامطلوب نیست بلکه شکست یعنی:
۱. دست از تلاش کشیدن
 ۲. تلاش ناموثر داشتن
- تلاش ناموثر یعنی یا کاری نمی‌کنیم یا کاری که می‌کنیم باعث دورتر شدن ما از هدف می‌شود، به غیر از این دو مورد، هر نتیجه‌ای بدست می‌آوریم جزوی از مسیر موفقیت و پیروزی است که در صورت استقامت، ما را به سمت پیروزی نهایی هدایت می‌کند.

ژن هشتم، خود اتکا همچون سرو

افراد فوق موفق باور دارند در هر لحظه از زندگی در هر شرایط باید به خود متکی بوده و انتظاری از دیگران برای پیشبرد اهداف خود نداشته باشند و مسئولیت اجرا و نتیجه کارهایشان را به تنهایی به عهده بگیرند،

ولی در مقابل، خود را ستونی قابل اعتماد برای تکیه دیگران معرفی می‌کنند و اغلب به عنوان رهبران کسب و کارهای بزرگ در سطح جهانی مطرح هستند. تنها موردی که در این ویژگی باید مطرح شود این هست که خود اتکایی با خود محوری کاملاً متفاوت است!!

خود محوری یعنی فرد، در تمام مسائل و تصمیمات دیگران نیز دخالت کرده و همیشه در هر شرایطی منفعت شخصی خود را حتی در صورت ضرر به دیگران در نظر می‌گیرد، و به هیچ‌وجه از مشورت دیگران بهره نمی‌برد، اما خود اتکایی یعنی پذیرش صد در صدی مسئولیت اجرایی تصمیماتی که به ضرر دیگران نبوده و از طرفی مورد اطمینان قرار گرفتن و تکیه‌گاه شدن برای دیگران.

در ویژگی‌های شخصیتی مدیران کمپانی‌های مطرح جهان، خوداتکایی یکی از مهمترین عوامل برای موفقیت سازمانی مطرح می‌شود.

در واقع مدیرانی که دائم در کارهای خود از همه (حتی افراد غیر متخصص) مشورت می‌گیرند و یا دنبال تایید از طرف دیگران هستند و سریع تحت تاثیر گفته افراد مختلف قرار می‌گیرند، در مدیریت خود نیز بسیار زود به شکست می‌رسند و در صورت تصحیح نکردن این مورد، سازمان و شرکت تحت مدیریت خود را نیز به ورشکستگی می‌کشانند؛

از این رو در استخدام برای پست‌های مدیریتی و کلیدی سازمان‌ها و برندهای جهانی، مدیرانی انتخاب می‌شوند که جسورانه بر نظرات خود ایستادگی می‌کنند و گوش به حرف هیچکس به جز مشاوران متخصص خود نمی‌دهند، و حتی در برخی موارد نظرات مشاوران خود را رد می‌کنند و تا کسب نتیجه دلخواه مسئولیت اجرای پروژه را یک تنه به عهده می‌گیرند.

مهمترین فاکتور برای تقویت این ویژگی، تقویت مسئولیت‌پذیری و اعتماد به نفس و اجازه ندادن به دیگران جهت مداخله در تصمیمات گرفته شده می‌باشد.

ژن نهم، نگرش مثبت و رویا پردازی کودکان

این ویژگی را با یک سوال آغاز می‌کنم،

به نظر شما آیا تفاوتی بین مثبت‌نگری و داشتن نگرش مثبت وجود دارد؟

اگر جواب شما منفی هست، باید بگوییم از همین لحظه برای همیشه این دیدگاه

را کنار بگذارید زیرا باعث خطر و افتادن شما در دام **تله‌های صورتی** می‌شود!

شاید بپرسید تله‌های صورتی دیگر چیست؟ تله‌های صورتی یعنی افتادن در

دام اشتباهاتی که از روی برداشت‌های ساده لوحانه ایجاد شده است، زمانی که ما

بجای آنکه نگرش و بررسی ۳۶۰ درجه (نگاه همه جانبه به یک مسئله) نسبت به یک

موضوع داشته باشیم و از همه زوایا آن موضوع را بسنجیم و بعد تصمیم بگیریم، با

یک بررسی سرسری و بدون تحقیق و فقط مثبت‌نگری تصمیم‌گیری صورت بگیرد،

اتفاقی که می‌افتد این هست که فرد با هر تبلیغی که کمی زرق و برق داشته باشد

جذب می‌شود و در نتیجه پس از مدتی ضررهای آن تصمیم که نمایان شد، متوجه

اشتباه خود می‌شود، که دیگر دیر شده است!! در صورتی که اگر از اول بجای اینکه

همه چیز را خوب ببینیم! نگرش مثبت داشته باشیم به این دام‌هایی که من نام آنها را **تله‌های صورتی** گذاشتم نخواهیم افتاد.

اما تفاوت نگرش مثبت با مثبت نگری در چیست؟!

همانطوری که گفته شد، مثبت نگری یعنی، نگاه به همه چیز با دید ساده لوحانه و پذیرش (بدون تحقیق) آن که حتما خوب است دیگر!!

ولی نگرش مثبت یعنی، نگاه ۳۶۰ درجه به موارد، بررسی آنها، شناخت نقاط منفی و مثبت، سپس تفکیک موارد و در نهایت بهره بردن از موارد مثبت مورد بررسی شده. بگذارید با مثالی این مورد را بیشتر توضیح بدهم، فرض کنید شما می‌خواهید ماشین یکی از دوستانتان را بخرید، افرادی که مثبت نگری دارند، بدون اینکه ماشین را به معاینه فنی ببرند، با فرض اینکه از آشنا دارند تهیه می‌کنند، مورد را خوب می‌دانند و پس از خرید آن متوجه می‌شوند موتور ماشین ایراد فنی دارد که خرج سنگینی برای آنها می‌افتد! و یا بعد متوجه می‌شوند ماشین قبلاً تصادف داشته و صافکاری و رنگ شده و از ارزشی که برایش پرداختن کمتر می‌ارزید!! و در اغلب موارد رابطه فرد با دوستش بهم می‌خورد، **که این مورد را افتادن در تله صورتی می‌گوییم؛**

اما افرادی که دارای نگرش مثبت هستند با حفظ حرمت دوستی باز هم ماشین را پیش از خرید به معاینه فنی می‌برند و در صورتی که متوجه مشکلات فنی ماشین بشوند، اول جلوی یک ضرر مالی را گرفته‌اند، و دوم با خود هیچگاه برداشت نمی‌کنند که دوستشان می‌خواسته سرشان کلاه بگذارد و ماشین موتور نیم سوز را به آنها بفروشد! بلکه اینطور تفسیر می‌کنند که مالک هم بی‌خبر بوده.

و در این مورد فرد بخاطر برداشت مثبتش که از نگرش مثبت منجر شده است، در تله صورتی نیافتاده و از طرفی تا مدت‌ها با خود گفتگوی درونی منفی ندارد.

افراد فوق موفق در زندگی همیشه نگرش مثبت دارند و در برخورد با مسائل هوشمندانه عمل می‌کنند و در نتیجه با آرامش بیشتر زندگی می‌کند، و بجای پرداختن وقت خود برای گفتگوی درونی منفی، وقت برای رویا پردازی صرف می‌کند و مانند کودکان دائما غرق در رویاهای خود هستند!

افرادی که رویا پردازی را برای بزرگترها کار بیهوده و اتلاف وقت می‌دانند، احتمال زیاد به این مورد توجه ندارند که همه پیشرفت‌های امروز بر اثر رویا پردازی افرادی ایجاد شده است که برخلاف مردم عادی با کودک درون خود ارتباط نزدیکی داشته‌اند. بطور مثال: اگر رویا پردازی در تخیلات «برادران رایت» رخ نمی‌داد، هیچگاه هواپیما اختراع نمی‌شد! اگر رویای سواری بر کالاسکه بدون اسب در ذهن «هنری فورد» جدی گرفته نمی‌شد، شاید ماشین اختراع نمی‌شد!! اگر شوق و تخیلات «استیو جابز» نبود، شاید دستگاه‌هایی مثل کامپیوتر خانگی، موس، موزیک پلیر جیبی، موبایل صفحه لمسی و خیلی موارد دیگر اختراع نمی‌شد!! و بی‌شمار مورد دیگر که شاید اگر رویا پردازی جدی گرفته نمی‌شد، اتفاق نمی‌افتاد.

افراد فوق موفق همیشه تایمی مشخص در روز برای رویا پردازی در نظر می‌گیرند و همیشه این افراد بر اساس رویاهای خود هدفی را طبق قوانین هدفسازی ایجاد می‌کنند و با تحقق اهدافشان نمی‌گذارند کسی قاتل رویاهایشان باشد!

ژن دهم، گوش به فرمان ندای دل (هرگز از جمع پیروی نمی‌کنند)

افراد فوق موفق همواره از ندای قلبی خود برای تصمیم‌گیری‌های مهم و اساسی بهره می‌برند و هیچگاه مانند مردم عادی باورهای خود را بر اساس گفته دیگران و عوامل بیرونی نمی‌سازند!

آنها می‌دانند که یکی از قوانین مهم در هدفسازی، همسویی هدف با احساسات درونیشان هست!

شاید بپرسید همسویی هدف با احساسات درون یعنی چه؟

بگذارید در این جا یکی از مهمترین قانون از قوانین هدفسازی را برای شما عنوان کنم.

زمانی که یک هدف را برای خود تعیین می‌کنیم، مرور ذهنی هدف باید برای ما شوق‌آور و آرامش بخش باشد، در صورتی که با فکر به هدف دچار دلشوره و اضطراب و تنش‌های داخلی می‌شویم این هدف با درون ما سازگار نبوده و باید کنار گذاشته شود.

در واقع طبق قوانین هدفسازی هدفی محقق‌پذیر است که هر لحظه با یادآوری آن احساس نشاط توام با آرامش داشته باشیم.

افراد فوق موفق از این اصل مهم در تصمیم‌گیری‌های اساسی زندگی‌شان در هر لحظه بهره می‌برند.

به نظر شما آیا همیشه ندای درون ما حامی ما هست و حرفش درست است؟
بله به شرطی که ما با درون خود و درواقع با خویشتن همواره در ارتباط

باشیم و همیشه از اطلاعات مثبت و مفید آن را تغذیه کنیم، نه اینکه اجازه بدهیم هر اطلاعاتی مانند، اخبارهای منفی و فیلم‌هایی که باعث ایجاد باورهای محدود کننده و ساخته پنداره‌های آسیب زننده می‌شوند و یا همنشینی با دوستانی که تفکرات بسته و محدود دارند، وارد ذهن ما شود و بعد بخواهیم حال درونمان هم خوب باشد و ندای مثبت پیش‌برنده برای ما سر دهد!!

دوستان عزیز، ندای درون ما زمانی مثبت است و باعث پیشرفت ما می‌شود که با اطلاعات صحیح و مثبت تغذیه شود.

جالب است بدانید که یکی از کانال‌های مهمی که اطلاعات از آن طریق مستقیماً در ما نفوذ می‌کند و باورهای ما را می‌سازد، دایره دوستان ما هست! ما نمی‌توانیم با افرادی با ذهن‌های بسته رفت و آمد کنیم و بعد انتظار پیشرفت و بهبود در زندگی خود را داشته باشیم!!

نمی‌توان با اردک‌ها گشت و شوق آموختن پرواز را از آنها داشت!! برای اینکه پرواز را بیاموزیم باید با عقابان بگردیم!! اگر می‌خواهیم در زندگی شیر شویم، باید در قلمروی شیران قدم برداریم!!

آقای جیم ران، مربی افسانه‌ای موفقیت می‌گوید: سطح درآمد و شخصیت شما، متوسط سطح درآمد و شخصیت پنج نفری می‌شود که در شبانه روز با آنها بیشتر وقت خود را سپری می‌کنید!!

دوستان بگذارید خیلی رک و صریح به شما بگویم، اگر دوستانی دارید که رویا و اهداف شما را مسخره می‌کنند و یا همسوی ذهنی شما برای تحقق اهدافتان نیستند، تا زمانی که آنها را از دایره دوستی خود حذف نکنید، هیچگاه به اهداف خود نمی‌رسید!!

در واقع دو راه پیش پایتان قرار می‌دهم، یا خیلی بی‌رحمانه دوستانی را که همسوی ذهنی شما برای رسیدن به اهدافتان نیستند، برای همیشه ترک کنید و از دایره دوستی خود اخراجشان کنید و یا اینکه برای همیشه تحقق اهداف و آرزوهای خود را فراموش کنید.

انتخاب با شما هست!

افراد فوق موفق بهای موفقیت خود را با پاکسازی دایره دوستی خود و پر کردن آن با دوستانی که همسوی ذهنیشان هستند از پیش پرداخت کرده‌اند و گر نه هیچگاه به این سطح از موفقیت نمی‌رسیدند.

دایره دوستی را جدی بگیرید.

ژن یازدهم، اشتیاق سوزان

اشتیاق سوزان یعنی، یک احساس درونی مثبت و دارای سطح انرژی بسیار بالا، همراه با استرسی مثبت که قلب فرد را برای رسیدن به هدفش پر امید نگه می‌دارد و باعث می‌شود شب‌ها بدون خستگی و با لذت تمام کار کند و دیرتر به رختخواب برود و صبح‌ها حتی بدون کوک کردن ساعت، زودتر از خواب برخیزد.

اشتیاق سوزان یعنی حاضر باشیم برای تحقق رویایمان هرگونه سختی را تحمل و هر تغییری که لازم باشد را ایجاد کنیم.

اشتیاق سوزان یعنی عزمی راسخ جهت تحقق اهداف، آقای گوته شاعر و نویسنده و سیاست‌مدار آلمانی، در این باره می‌گوید:

کسانی که دارای عزم راسخ هستند، جهان را مطابق میل خویش عوض می‌کنند.

درواقع اشتیاق سوزان یک میل و تشنگی درونی جهت رسیدن به موفقیت بیرونی می‌باشد، که این عطش زمانی که به درستی در ما ایجاد شود گویی اعجاز رخ می‌دهد! چون تمام مکانیزم رفتاری فرد را طوری تنظیم می‌کند که تا رسیدن به هدف بی‌وقفه و با عشق و بردباری تلاش کند.

آیا دوست دارید بدانید که چگونه می‌توان این عطش را در خود ایجاد کرد؟ زمانی که ما هدفی را به درستی (طبق قوانین هدفسازی) انتخاب کنیم و از رسالت خود ((چربی خلقت ما و ماموریتی که برای آن خلق شده‌ایم و به این دنیا آمده‌ایم)) به درستی آگاهی یابیم، و دقیقا تمام تصمیمات ما در هر سطح از زندگی (فردی، خانوادگی، اجتماعی) بر اساس رسالتمان باشد، از درون اشتیاق سوزان در ما شعله‌ور می‌شود و این عطش، حمایت‌گر ما جهت تحقق اهداف و اجرای رسالتمان می‌گردد. تمام افراد فوق موفق در خود ویژگی اشتیاق سوزان را بوجود می‌آورند تا بتوانند از قدرت معجزه آسای آن برای تحقق اهداف و رویاهای خویش بهره ببرند. بهترین نحوه شعله‌ور کردن این عطش، تفکر هر روزه درباره خدمتی است که با کسب دستاوردهایمان برای خود و دیگران خواهیم داشت. انیشتین در این باره می‌گوید :

فرمولی که من برای موفقیت کشف کردم این است: اگر اشتیاق شما برای موفق شدن بیشتر از ترس شما از شکست خوردن باشد، شما حتما موفق می‌شوید.

پس شعله اشتیاق خود را بیافزایید تا با سرعت بیشتری به اهداف خود جامع عمل بپوشانید.

تا کنون یازده ویژگی کلیدی و ژن اساسی افراد فوق موفق را با هم بررسی کردیم، این ویژگی‌ها کاملاً به نوع نگرش و تفکر آنها وابسته بود، در واقع به همان بخش از لایه‌های وجوی ما که پنداره‌های روانی نام دارد، مخزنی که درواقع تمام رفتارهایمان از آن نشأت می‌گیرد.

این مخزن حاوی اطلاعاتی هست که اساس تفکر و نوع اندیشه‌های ما را می‌سازد، و این اطلاعات نه فقط از بدو تولد بلکه پیش از موجودیت یافتن ما به عنوان انسان بصورت یک سیستم اطلاعاتی پیچیده از پیشینیان به ما ارث رسیده، که باید تصحیح شود، در این باره در بخش انتهایی کتاب با عنوان بخش کیمیاگری، به صورت کامل توضیحاتی داده‌ام که خواندن آن می‌تواند تعجب شما را برانگیزاند، نه به لحاظ محتوای جذاب بلکه بابت اینکه مطالب آن بخش به نوعی بخاطر سازگاری عمیقی که با درون شما دارد، کاملاً قابل درک بوده و بطور عجیبی احساس می‌کنید این مطالب را می‌دانستید و فقط برای شما بازگو و یادآور شده است.

اما اکنون، برای آنکه ویژگی‌های عادی افراد فوق موفق را بدانید، شما را دعوت می‌کنم مطالعه بخش دوم کتاب را شروع کنید.

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

بخش دوم

ژن‌های عادت‌ی
فوق موفق‌ها

از آنجایی که یکی از موثرترین عوامل برای موفقیت در زندگی، رفتار و عادات روزانه و روتین مای باشد، در این بخش می‌خواهم سه ویژگی رفتاری افراد فوق موفق را نام ببرم که بصورت یک عادت مفید و موثر باعث پیشرفت آنها در زندگی می‌شود و با الگو برداری از این عادات ما نیز می‌توانیم تا حد بسیار زیادی زندگی خود را تغییر دهیم.

ژن دوازدهم، طلوع پیش از خورشید (زمان طلایی)

شاید برای شما هم جالب باشد اگر بدانید افرادی مثل بیل گیتس، وارن بافت، استیو جابز، مارک زاکربرگ، آنتونی رابینز و اکثر ثروتمندان و افراد فوق موفق و موثر در جهان، به معجزه بامدادان اعتقاد دارند و صبح‌ها پیش از طلوع خورشید از رختخواب برمی‌خیزند و از این زمان فوق استثنایی بهره می‌برند!!

معجزه بامدادان در واقع یک زمان طلایی و فرصت عالی برای کسانی است که در زندگی هدف خاصی را دنبال می‌کنند و خواهان پیشرفت‌های شگفت‌انگیز هستند. این افراد پیش از طلوع آفتاب بیدار می‌شوند و معمولاً ابتدای صبح خود را با سه رفتار مثبت و مفید شروع می‌کنند و در تمام طول روز از انرژی بدست آمده از این سه رفتار، بهره می‌برند.

عادت اول، نوشیدن اکسیر سلامتی و نرمش‌های کششی

افراد فوق موفق در ابتدای صبح به محض بیدار شدن یک فنجان آب ولرم با چند قطره آب لیموترش تازه می‌نوشند، که این عادات دارای خواص زیر می‌باشد.

تقویت کننده سیستم ایمنی بدن

لیموترش سرشار از ویتامین‌ها از جمله ویتامین C است و برای مقابله با بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی و غیره مفید است. این میوه‌ی ترش و اسیدی همچنین یکی از منابع پتاسیم می‌باشد، به همین دلیل باعث عملکرد بهتر مغز و اعصاب می‌شود، لیموترش همچنین برای کنترل فشارخون نیز مفید است. وقتی به صورت ناشتا از این نوشیدنی استفاده می‌کنید خواص آنتی اکسیدانی ترکیبات آن سیستم ایمنی بدن‌تان را تقویت و بیماری‌ها را از شما دور می‌کند.

برخلاف ذات اسیدی بودن این نوشیدنی، اما به محض میل کردن آن بدن انسان طوری واکنش نشان می‌دهد که از حالت اسیدی بودن به حالت قلیایی بودن تغییر فاز می‌دهد و جالب این است که دانشمندان پی برده‌اند افرادی که طول عمر بالا دارند و همیشه در زندگی خود از نشاط و سلامتی بالایی برخوردار هستند، دارای بدنی با فاز فعالیت قلیایی هستند چرا که اکثر بیماری‌ها بدلیل اسیدی بودن بدن افراد ایجاد می‌شود که نوشیدن یک لیوان آب به همراه چند قطره آب لیموترش تازه در ابتدای صبح، دقیقاً باعث دفع سمومات اسیدی بدن می‌شود.

نکته : کسانی که دارای ناراحتی‌های گوارشی هستند حتماً با مشورت پزشک خودشان از این نوشیدنی در اول صبح استفاده کنند و یا حتماً یک قاشق مربا خوری عسل طبیعی به آن بیافزایند.

کنترل کننده pH بدن

نوشیدن آب و لیموترش باعث کاهش حالت اسیدی بدن می‌شود. شاید کمی عجیب به نظر بیاید اما لیموترش یکی از آلفانی‌ترین میوه‌های موجود است؛ در واقع

با وجود اینکه ترش و اسیدی است اما همانطور که گفته شد بدن را به فاز قلیایی می‌رود.

دیورتیک فوق العاده

نوشیدن آب گرم و لیموترش باعث دفع مواد زائد و باعث تمیزی و پاک سازی بدن می‌شود. ترکیب آب گرم با لیموترش باعث دفع راحت توکسین‌ها یا همان سموم بدن می‌شود؛ چون این نوشیدنی خواص دیورتیک دارد (یعنی ادرارآور است) در نتیجه باعث تمیزی مجاری ادراری نیز می‌شود.

برای شادابی روح و روان

زمانی که ذهن و روح و روانمان درگیر استرس و مشکلات روزمره می‌شود بدن ویتامین C بیشتری از دست می‌دهد، خوشبختانه می‌توان روی ویتامین C لیموترش حساب کرد؛ این ویتامین می‌تواند با آسیب‌هایی که استرس و تنش‌های روحی به بدن تحمیل می‌کنند مقابله و شرایط روحی مساعدتری را ایجاد کند.

نرمش صبحگاهی

در طول شب که در حال استراحت و خواب هستیم، بدن ما نیز در حالت استراحت است تا خستگی فعالیت روزانه را از بین ببرد. حتما شما هم این مورد را درک کرده‌اید، که در ابتدای صبح پس از بیداری بدن همچنان خسته هست و حتی تا مدتی بعد با اینکه سرکار رفته‌اید با کش و قوس‌هایی که به آن خمیازه تن می‌گوییم، همچنان درگیر هستید!

در واقع ساعت بیداری بدن ما نسبت به بیداری ذهن ما تاخیر زمانی دارد! به ظاهر ما بیدار هستیم و هوشیار ولی بدن ما همچنان در حال استراحت به سر می‌برد! و از آنجایی که در قسمت‌های قبل عنوان کردیم که جسم و ذهن باهم در ارتباط هستند، پس از مدتی بی‌حالی و خستگی بدن به ذهن سرایت می‌کند و بارها شاهد آن بودیم که بعد از بیداری و میل کردن صبحانه، در همان ساعات ابتدایی صبح احساس خواب‌آلودگی می‌کنیم و این بی‌حالی در طول روز ادامه داشته و بر کیفیت کار و روابط ما تاثیر می‌گذارد.

بهترین راه حل، انجام چند نرمش کششی صبحگاهی ست، که تمام افراد فوق‌موفق در ابتدا صبح پس از نوشیدن فنجان آب ولرم و لیمویشان، حدود بیست دقیقه صرف انجام نرمش‌های کششی می‌کنند تا بدن خود را بیدار و با ذهن خود هم‌ریتم کنند و درنهایت با یک دوش آب ولرم (آب ولرم مایل به سرد باعث تنظیم درجه‌های دریافت انرژی (چاکراها)، بیداری و سرحالی بدن می‌شود) خود را آماده برای اجرای دومین عادت مثبت صبحگاهی می‌کنند.

عادت دوم، میکرو یادگیری

دومین عادت صبحگاهی که تمام افراد فوق‌موفق دنیا انجام می‌دهند، مطالعه کتاب و یا گوش دادن به یک صوت انگیزشی، آموزشی به مدت بیست دقیقه می‌باشد. این افراد صبح‌ها با یادگیری یک مطلب جدید در حوزه فعالیت و تخصص خود، همیشه اطلاعاتشان را به روز نگه می‌دارند و در واقع یکی از موثرترین علل پیروزی بر رقبای تجاریشان، همین به روز بودن اطلاعات و میکرو یادگیری‌های صبحگاهی‌شان است.

در واقع اول روز بهترین زمان برای یادگیری و جهت دهی تفکرات ذهنی ما هست، وارد کردن هر نوع اطلاعاتی به ذهن در ابتدای صبح باعث جهت دهی افکار روزانه می شود، حالا تصور کنید اگر این جهت دهی توسط مرور خاطرات تلخ گذشته و یا گره های کاری، رفتاری باشد چه بلایی تا آخر شب سر زندگی افراد می آورد.

پس بهترین و موثرترین راه برای مدیریت ذهن و جهت دار کردن آن، آموختن مطالب مفید و موثر در زندگی است.

عادت سوم، تفکر برای پیشرفت (تفکر استراتژیک)

سومین عادت مثبتی که این افراد در خود ایجاد کرده اند و از آن بهره مفید می برند، تفکر و تامل استراتژیک گونه جهت پیش برد اهداف است.

افراد فوق موفق هر روز صبح بیست دقیقه صرف تفکر و تدبیر برای کسب موفقیت بیشتر، کشف راه حل های جدید، ایده پردازی و طراحی چالش های جدید، می کنند.

و جالب ترین بخش قضیه این هست که مکانیزم جهان هستی جوری کار می کند که اغلب ایده های شگفت انگیز در ابتدای صبح به ذهن خطور می کند، و افراد فوق موفق با دانستن این مطلب به صورت جدی از این ساعت طلایی برای طراحی استراتژی های پیروزمندانه خود بهره مفید و موثر می برند.

ویژگی دوازدهم افراد فوق موفق که شامل سه عادت اصلی نرمش، میکرو یادگیری و تفکر استراتژیک است در واقع یکی از کلیدی ترین ویژگی های موفقیت ساز این افراد می باشد!! که اساتید علم موفقیت به آن زمان یا ساعت طلایی (Golden Time) می گویند.

و همانطور که گفته شد یک ساعت ابتدای صبح خود را به سه مدت بیست دقیقه‌ای برای، نرمش کردن، میکرو یادگیری و طراحی استراتژی پیروزمندانه در نظر می‌گیرند و در تمام روز خود از انرژی دریافتی آن بهره می‌برند.

ژن سیزدهم، سبک زندگی پیروزمندانه (ورزش / غذای سالم / تفریح / تلویزیون ممنوع)

ورزش

افراد فوق موفق همانطور که برای تقویت ذهنیت خود ارزش زیادی قائل هستند، به سلامتی جسم خود نیز اهمیت می‌دهند. آنها علاوه بر انجام نرمش‌های کششی صبحگاهی، در برنامه هفتگی خود چهار روز را برای ورزش‌های مقاومتی (بدنسازی) در نظر می‌گیرند، و می‌دانند با افزایش سن، نیاز به تقویت بیشتر عضلات در جهت داشتن زندگی سالم‌تر و با نشاط‌تر هستند.

منوی غذایی

همچنین این افراد بدلیل سبک زندگی فردی و حرفه‌ای خاص خود، یک دستور العمل غذایی مناسب را جهت تامین انرژی مورد نیاز برای فعالیت بیشتر و هماهنگی هرچه بهتر ذهن و جسم، رعایت می‌کنند. و با مراجعه به متخصص تغذیه دائماً منوی غذای خود را بصورت ویژه و اختصاصی تهیه می‌کنند. و همچنین با انجام آزمایش‌ها و چکاپ‌های روتین سالانه از سلامت کامل بدن خود مطمئن هستند.

تفریح

احتمالا برای شما هم جالب و کمی عجیب به نظر برسد اگر بگویم افراد فوق موفق، زمان تفریح بیشتری نسبت به مدت زمان کاری سپری می‌کنند!!

من هم وقتی در حال تحقیق برای جمع‌آوری مطالب این کتاب بودم، اولین بار با این حقیقت آشنا شدم که افراد فوق موفق همیشه برای تفریح خود برنامه دارند و زمان بیشتری را نسبت به کار کردن اختصاص می‌دهند.

این افراد می‌دانند در طول روز و هفته، برای اینکه بهتر و موثرتر و با تمرکز بالاتری کار کنند، نیاز به صرف وقت برای تفریح و بالا بردن سطح انرژی روحی خود دارند، آنها همیشه برای خود بالاترین ارزش را قائل هستند، نمی‌گذارند کار آنها را مصادره کند! و به صورت یک حرفه‌ای کار را در خدمت خود می‌گیرند و با برنامه‌ریزی زمانی (در ویژگی بیستم با عنوان اربابان زمان در این باره بطور کامل توضیح داده شده است) از تمام لحظات زندگی خود لذت می‌برند.

تماشای تلویزیون!!!

افراد فوق موفق چیزی به نام تماشای فیلم و اخبار، در برنامه زندگی خود ندارند!!

آنها می‌دانند برای موفقیت بیشتر و پیشرفت باید اطلاعات ورودی ذهن خود را تصحیح و هر لحظه مدیریت کنند تا باورهایی عالی جهت تولید رفتارهای موثر برای خود بسازند، این افراد با فیلتر کردن تمام اطلاعات محدود کننده ورودی به ذهن خود، با حذف تماشای فیلم، سریال، اخبار، و ورود اطلاعاتی پیش‌برنده و انگیزاننده از طریق مطالعه کتاب، آموزش‌های مجازی، شرکت در کلاس‌ها و سمینارها و در درجه با ارزش‌تر، داشتن یک مربی شخصی، برای خود ارزش قائل هستند و از این

طریق سرعت پیشرفت خود را در زندگی افزایش می‌دهند.

تأثیر رسانه بر ذهن و تصمیم‌گیری افراد جامعه چنان قدرتمند است که به راحتی برای تغییر فرهنگ و یا نظام سیاسی یک کشور در محافل سیاسی به ابزاری برای جنگ نرم نام برده می‌شود؛ و همچنین بارها برای همه ما اتفاق افتاده است که به واسطه تبلیغات تلویزیونی تصمیم به خرید کالا و یا رفتن به مکان تفریحی خاصی گرفتیم.

تمام موارد گفته شده به نقش قدرتمند رسانه برای ماهیت بخشی به خواسته‌های درونی ما برمی‌گردد، به همین خاطر افراد فوق‌موفق ترجیح می‌دهند با کنترل اطلاعات ورودی ذهن خود، مدیریت این قوه قدرتمند را آگاهانه به دست بگیرند و از قدرت آن برای پیش‌برد اهداف حرفه‌ای و خواسته‌های شخصی استفاده موثر کنند.

ژن چهاردهم، دانشجویان مادام‌العمر

در ویژگی دوازدهم، قسمت زمان طلایی، به یکی از عادات مثبت صبحگاهی افراد فوق‌موفق اشاره شد، و گفتم میزان یادگیری افراد با سطح دستاوردها و موفقیت آنها رابطه مستقیم دارد.

در این قسمت می‌خواهم اهمیت این مطلب را بیشتر توضیح دهم.

همه اساتید، فلاسفه و همه مکاتب جهان اقرار کرده‌اند که آموزش و یادگیری مداوم، موثرترین عامل برای گسترش نگرش و پیشرفت افراد در زندگی است. اینکه ما بپذیریم عقل کل نیستیم و در هر سنی که هستیم نیاز به آموزش بیشتر و مستمر داریم، در واقع اولین قدم در یادگیری را که داشتن نگرش آموزش‌پذیر است برداشته‌ایم.

قطعا هیچ فردی نمی‌تواند ادعا کند همه چیز را بلد است و در طول زندگی نیازمند آموختن نیست!

طبق گفته برایان تریسی (مربی رشد شخصی و کسب و کار): روند رشد اطلاعات هر دو سال یک بار دو برابر می‌شود؛

و این درحالی است که با به وجود آمدن تکنولوژی‌های جدید ارتباطی، این مدت به زیر یکسال و هر چند ماه یکبار در حال رسیدن است، یعنی ظرف یک سال یا کمتر باید اطلاعات خود را به روز رسانی کنیم وگرنه محکوم به جا ماندن از دنیا هستیم.

این دنیا بر پایه قانونی به نام قانون عدم ثبوت استوار است، طبق این قانون، وقتی در زندگی پیشرفت نکنیم، برنامه و تلاشی برای رشد خود نداشته باشیم، در سر جای خود ثابت نمانده‌ایم، بلکه پسرفت کرده‌ایم!! چون تمام دنیا در حال پیشرفت است، پس اگر پیشرفتی نداشته باشیم در واقع داریم پسرفت می‌کنیم! و این یعنی جا ماندن از زندگی و بدتر شدن هر روزه زندگی!

و یکی از راه حل‌هایی که می‌توان خود را با سرعت پیشرفت دنیا همسو کرد، اهمیت قائل شدن برای آموزش است.

برای من که یک مدرس در زمینه اصول ارتباطات هستم، خیلی جالب است، افرادی را می‌بینم که برای سیر کردن شکم خود، در یک وعده غذایی چند صد هزار تومان خرج می‌کنند ولی حاضر نیستند برای تغذیه ذهن خود یک کتاب بخرند و یا در یک دوره آموزشی ثبت‌نام کنند!!

و جالب‌تر آنکه حرفه ما را مسخره می‌کنند ولی طی گذشت یک تا دو سال شاهد بیشتر شدن مشکلات زندگی‌شان بودم!

به نظر شما علت اصلی چیست؟

علت این هست که این افراد دقیقا خود را عقل کل می‌دانند و بعد از گذشت یک دوره زمانی سه تا پنج ساله شاهد سقوط آنها هستم! نرفته‌اند یاد بگیرند، و از قانون عدم ثبوت اطلاعی ندارند و بعد هم پای درد و دلشان که بنشینید، تمام عالم را مقصر می‌دانند جز خودشان!!

از گرانی و سیاست و بد شدن روزگار و ... گله می‌کنند ولی خبر ندارند در همین اوضاع در همین کشور و در همین شهر خود، هستند کسانی که با نظام رشد اطلاعات جهانی همسو شدند و بخاطر داشتن نگرش آموزش پذیرشان رشد می‌کنند!!

تا کی قرار است همه چیز را گردن دولت و یا دیگران ببندازیم؟! کاش برای یکبار هم شده، بجای اینکه بپرسیم، دولت و کشور برایمان چه کرده است؟! بگوییم: من برای پیشرفت کشورم چه کرده‌ام؟!!

در همین وضعیت اقتصادی، هستند کسانی که در حال کارآفرینی و رساندن نان سر سفره دیگرانند! این افراد بجای مقصر دانستن دیگران، صد در صد مسئولیت پیشرفت زندگیشان را پذیرفته‌اند و از هیچ تهدیدی نمی‌ترسند، بلکه تمام تهدیدها را تبدیل به فرصت می‌کنند (در ویژگی بیست و چهارم با عنوان استادان تبدیل تهدید به فرصت، کامل این مورد را توضیح داده‌ام) و بجای نالیدن از شرایط، با طرز فکر رشد یافته و تلاش موثر خود حتی باعث تغییر شرایط جامعه می‌شوند، چون می‌دانند با تلاش موثر و ذهنیت رشد یافته می‌توان شرایط و اوضاع را به نفع خود عوض کرد ولی با غر زدن نمی‌توان هیچ تغییر مثبتی ایجاد کرد.

داشتم راجع به اهمیت آموزش و رشد اطلاعات سخن می‌گفتم، نمونه ظاهری از رشد اطلاعات و سرعت پیشرفت را می‌توان قدرت گرفتن اپلیکیشن‌های ارتباطی تلفن همراه دانست.

تا چند سال قبل اگر می‌گفتند با همین گوشی شخصی می‌توان ارتباط تصویری برقرار کرد و یا می‌توانیم اطلاعات تصویری و ویدیویی را برای دوستی در آن طرف کره زمین ارسال کنیم، شاید عجیب و خنده‌دار به نظر می‌رسید، ولی رشد اطلاعات و نیاز مردم این مورد را ممکن ساخت!!

و در همین چند سال اخیر که بهتر است عصر انقلاب انتقال اطلاعات بنامیم، چندین میلیون نفر بخاطر نداشتن سواد تکنولوژی کامپیوتری و موبایلی از دنیا جا ماندند و نمی‌توانند از مواهب آن بهره ببرند؟!

دوستان عزیز، تمام افراد فوق موفق دنیا، تمام کسانی که به آزادی مالی رسیده‌اند، بی‌شک اهمیت آموختن و به روز کردن اطلاعات را می‌دانند و در مسیر زندگی، همواره خود را دانشجوی مادام‌العمر می‌دانند و نگرش آموزش پذیری را در خود ایجاد و نهادینه کرده‌اند، و هر روز در پی بالابردن سطح اطلاعات و به روز کردن دانسته‌ها و عملی کردن آنها در زندگیشان هستند.

در این خصوص یاد عکسی از پروفسور حسابی که سه ساعت قبل مرگ ایشان در بیمارستان گرفته بودند، افتادم!

از ایشان که روی تخت بیمارستان دراز کشیده بودند و سرم به دستشان بود، و پزشکان از مداوایشان نا امید بودند، درحال مطالعه کتابی در خصوص آموختن زبان فرانسوی عکسی به یادگار ثبت شده است، و همیشه برایم جای سوال هست که

ایشان با وجود اینکه می‌دانستند شاید زمان اندکی در این دنیا هستند، چگونه تا لحظه آخر، برای آموزش وقت سپری می‌کردند؟! قطعاً اگر ما در این موقعیت باشیم جور دیگری رفتار می‌کنیم و دوست داریم در کنار خانواده و ... باشیم!! ولی این مرد بزرگ زندگی را جور دیگر می‌دیدند و لحظه لحظه عمر خود را صرف آموختن می‌کردند! روحشان شاد و یادشان گرامی.

در این بخش سه ویژگی اساسی رفتاری افراد فوق‌موفق را مطرح کردم، از زمان طالبی تا عاداتی مثل رژیم غذایی و ورزشی مناسب تا تاثیر رسانه بر مدیریت ذهن و تصمیمات ما و اهمیت آموزش برای پیشرفت در زندگی.

در بخش سوم می‌خواهم اقدامات عملی که افراد فوق‌موفق انجام می‌دهند و به وسیله آن توانسته‌اند زندگی خود را دگرگون سازند مطرح کنم که با آگاهی از آنها می‌توانید قدم‌های موثری برای کسب خوشبختی و موفقیت بیشتر در زندگی خود بردارید، پس شما دوست عزیز را به خواندن این بخش جذاب دعوت می‌کنم.

[illegible]

بخش سوم

**ژن‌های رفتاری
فوق موفق‌ها**

یک فرد فوق موفق قطعا در تمام جنبه‌های رفتاری خود را رشد داده است، در دو بخش قبل، ویژگی‌های نگرش و عادت افراد فوق موفق را آگاهی یافتید، در این بخش می‌خواهم در خصوص، اعمال و اقداماتی که این افراد از خود نشان می‌دهند توضیحاتی در اختیارتان قرار دهم، در واقع دو بخش قبلی درباره موارد شخصیتی و درونی این افراد صحبت شد و این بخش درباره موارد ارتباطی که در برخورد با عوامل بیرونی از خود بروز می‌دهند عنوان می‌شود.

ژن پانزدهم، اصول کاری منحصر به فرد

یکی از ویژگی‌های جالب افراد فوق موفق، داشتن اصول و قواعد و چهارچوب‌های منحصر به فرد برای زندگی شخصی و حرفه‌ایشان هست! این افراد برای خود چهارچوب‌های همسو با اهدافشان طراحی می‌کنند و به شدت بر این اصول وفادار هستند و همه کسانی که با آنها در ارتباط هستند، ملزم به رعایت این اصول و خط قرمزهایشان می‌باشند و گر نه خیلی راحت از دایره دوستی‌شان حذف می‌شوند.

اگر نگاهی به برندهای تجاری موفق صنایع مختلف که به صورت بین‌المللی کار می‌کنند ببینید، پی خواهید برد که همه آنها از یک اصول منحصر به فرد سازمانی تبعیت می‌کنند و یکی از علل رشد و پیشرفت آنها، وجود همین اصول و قواعد کاری است.

برای مثال، در صنعت موبایل، شرکت سامسونگ، اصول طراحی و ارائه انواع

گوشی همراه خود را با قیمت‌های مختلف برای تمام سطوح جامعه در نظر دارد و هر سال چندین مدل با قیمت‌های متفاوت عرضه می‌کند.

اما در مقابل، شرکت اپل، هر سال تنها یک مدل گوشی در دو سایز متفاوت عرضه می‌کند و اصول کاری آنها، تاکید بر کارایی بهتر محصولاتشان است، تا جایی که گاهی طبق زمان اعلام شده، معرفی محصول جدید، انجام نمی‌شود!!

آنها شاید چند هفته و یا حتی چند ماه دیرتر محصول جدید خود را معرفی و رونمایی کنند اما از لحاظ کیفیت و کارایی بالاترین تعهد را مد نظر دارند، چون اصول کاری آنها بر ارائه یک محصول در سال، با بالاترین کیفیت می‌باشد.

افراد فوق‌موفق نیز هم برای حرفه خود و هم زندگی شخصی خود اصول منحصر به فردی طراحی می‌کنند، که چند نمونه آن را به صورت تیتروار ذکر می‌کنم:

۱. ساعت خواب و بیداری مشخص (معمولاً ۲۳ الی ۵ بامداد)
۲. داشتن زمان طلایی (Golden Time)
۳. در محل کار یک ساعت اول کسی حق ملاقات با آنها را ندارد (در حال برنامه‌ریزی و آماده شدن برای اجرای کارهای روزانه)
۴. تولید و نحوه منحصر به فرد برای ارائه محصولات
۵. انضباط شخصی (در ویژگی هجدهم بصورت کامل توضیح داده شده است)
۶. در ارتباط با خانواده، دوستان، همکاران، مشتریان، رفتار متفاوت و حرفه‌ای

دارند

و ...

هرگاه این ویژگی را در جلسات مشاوره خصوصی، کلاس‌ها و سمینارهایم مطرح می‌کنم، بلافاصله افراد می‌پرسند، چگونه می‌توانیم یک اصول منحصر به فرد برای خود تهیه کنیم؟!

جواب: زمانی از شبانه روز که دارای تمرکز بالایی هستید، در یک جای خلوت بنشینید و همه عوامل پرت کننده حواس از جمله موبایل و تلفن و ... را از خود دور کنید، یک کاغذ سفید بردارید و روی آن جواب سوالات زیر را بنویسید:

۱. چه کسانی در زندگی من اهمیت دارند؟ (با ذکر نام و ترتیب اولویت ارزشی)
۲. چه آرزو و رویاهایی دارم؟ (بلند پروازانه بنویسید، بدون در نظر گرفتن امکان محقق شدن یا نشدن)
۳. سه هدف اول چک لیست اهدافم چیست؟ (با فرض داشتن چک لیست اهدافی که طبق قوانین هدفسازی طراحی شده است جواب دهید)
۴. در صورت محقق نشدن صد در صدی سه هدف که در سوال قبل نوشتم، چه چیزهایی را از دست می‌دهم و به چیزهایی نمی‌رسم؟
(برای هر هدف حداقل ۵ تا ۷ مورد نوشته شود)
۵. در صورت محقق شدن صد در صدی سه هدفی که در سوال سوم نوشتم، چه چیزهایی را بدست می‌آورم و چه جایگاه اجتماعی کسب می‌کنم؟ (برای هر هدف حداقل ۵ تا ۷ مورد نوشته شود)
۶. برای تحقق سه هدف خود به چه امکاناتی نیاز دارم؟

۷. برای تحقق سه هدف خود چه رفتارهایی را باید ترک کنم؟
۸. برای تحقق سه هدف خود چه رفتارهای جدیدی را باید در خود بوجود بیاورم؟
۹. برای تحقق سه هدف خود چه روابطی را باید حذف کنم؟ (با چه افرادی قطع رابطه کنم؟)
۱۰. برای تحقق سه هدف خود چه روابطی را باید بوجود بیاورم؟ (با چه افراد جدیدی دوست شوم؟)
۱۱. در چه زمان‌هایی از شبانه روز برای تمرکز بر انجام کار نیاز دارم تنها باشم؟
۱۲. دوست دارم زمانی که مشغول انجام کارهایم هستم، چه شرایطی حاکم باشد؟
۱۳. اگر کسی اصول کاری من را زیر پا گذاشت، چه تنبیهی برایش در نظر می‌گیرم؟ (حتی اگر آن فرد خودم باشم)

با پاسخ به ۱۳ سوال فوق که پس از سال‌ها تحقیق طراحی کرده‌ام و بارها توسط افراد مختلفی تست شده است، خیلی راحت می‌توانید اصول کاری منحصر به فرد برای خود طراحی کنید.

این ۱۳ سوال طوری طراحی شده است که تمام موارد مورد نیاز برای ایجاد اصول کاری منحصر به فرد، از جمله، تشخیص افراد موثر بر شما، دایره دوستی، تعیین سه اولویت اهداف، اهرم رنج و لذت، تصحیح نظام عادات، ساعت‌های قدرتمندی تمرکز و نظام تنبیه و پاداش را در نظر گرفته است.

پیشنهاد می‌کنم ادامه مطالعه کتاب را چند دقیقه متوقف کنید و با پاسخ به این سوال‌ها از همین لحظه یک اصول حرفه‌ای برای خود طراحی و اجرا کنید.

ژن شانزدهم، لیست اهداف واضح و مکتوب

زمانی که از شرکت کنندگان در دوره‌های هدف‌سازی، می‌پرسم، چند نفر شما در زندگی هدف دارید؟ اکثر افراد دستشان را بالا می‌یازند، اما وقتی در همان لحظه که از آنها می‌خواهم بر روی کاغذ چندتا از اهدافشان را بنویسند، نمی‌توانند!!
به نظر شما اشکال کار کجاست؟ الان اگر از شما خواننده عزیز بخواهم لیستی از اهداف خود در مدت دو دقیقه بر روی کاغذ بیاورید، فکر می‌کنید می‌توانید؟
اگر تا به حال لیستی تهیه نکرده باشید، احتمال اینکه بتوانید در این مدت این تمرین را انجام بدهید بسیار کم هست!

و اغلب افرادی هم که دو سه مورد یادداشت می‌کنند، با بررسی لیست آنها مشخص می‌شود که هدفی ننوشتند، بلکه لیستی از آرزوها و رویاهای خود را یادداشت کرده‌اند!!!

آرزو با داشتن هدف متفاوت است!!

آرزو، رویایی به اصطلاح قابل دسترس هست، اما هدف، آرزویی می‌باشد که با قوانین هدف‌سازی طراحی شده است و دلایل محکم برای رسیدن به آنها دارید!
دوستان جالب است بدانید که ذهن ما تفاوت بین این دو، یعنی هدف و آرزو را به درستی شناسایی می‌کند، و جالب‌تر اینکه، ذهن ما دقیقاً بر اساس لیست اهدافی که بصورت مکتوب و واضح نوشته شده باشد، فعالیت‌های ما را ناخودآگاه تعیین و هدایت می‌کند،

در واقع برای آنکه به مسیر زندگی خود جهت بدهیم، نیازمند داشتن لیستی از اهداف هستیم، که به صورت واضح نوشته شده باشد.

واضح بودن یعنی به حدی در نگارش از جملات ساده استفاده کنیم که اگر آن هدف را برای یک کودک سه ساله خواندیم، کاملاً متوجه بشود، زیرا بر اساس قوانین ضمیرناخودآگاه، هدفی قابل دسترس هست که برای ضمیر باطن و کودک درونمان قابل فهم باشد، در این صورت احتمال تحقق هدف بسیار افزایش می‌یابد.

افراد فوق موفق، دارای لیستی واضح و نوشته شده هستند، و این لیست را مانند نقشه گنج می‌دانند و همیشه برای رسیدن به یک هدف بزرگ، اهداف کوچکتري در نظر می‌گیرند، در واقع اهداف خود را به سه سطح کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت، زمان‌بندی و تقسیم می‌کنند.

همچنین این افراد در مسیر رسیدن به اهداف خود اگر به نتیجه دلخواه نرسیدند، جا نمی‌زنند، بلکه مسیر را ارزیابی می‌کنند، برنامه‌ریزی مجدد می‌کنند و دوباره و سه‌باره و چندباره تلاش می‌کنند تا به هدف خویش برسند.

افراد فوق موفق موفق بجای اینکه با اولین اقدامی که به نتیجه دلخواهشان نرسیدند، هدف را برای همیشه کنار بگذارند و پرونده خواسته‌شان را مختومه کنند!! مسیر رسیدن به هدف را تغییر می‌دهند، یعنی **نگرش "هدف ثابت، مسیر متغیر"** را در اقدام‌های خود در نظر می‌گیرند.

(با مراجعه به وبسایت رازک‌هکشان www.razekahkeshan.com)

می‌توانید **"دوره آنلاین مدیریت اهداف"** را تهیه کنید و به راحتی یک لیست از اهداف قابل دسترس خود بسازید

ژن هفدهم، تسخیر کنندگان قلب‌ها

از آنجایی که معتمد ۱۰۰ درصد موفقیت ما در زندگی، بر اساس نوع ارتباطاتی است که می‌سازیم، بنابر این، افراد فوق موفق را باید تسخیر کنندگان قلب‌ها نامید، این افراد در برخورد با دیگران، از چنان قدرت نفوذی برخوردار هستند، که گاهی حتی در اولین برخورد و قرار ملاقات، فرد مقابل را به راحتی مجاب به اجرای خواسته خود می‌کنند.

این افراد داری چنان شخصیتی جذاب و کاریزماتیکی هستند که در کوتاه‌ترین زمان ممکن حتی بدون کلامی صحبت و شاید هم فقط با یک نگاه، افراد را مجذوب خود می‌سازند.

در واقع باید گفت آنها تا حد قابل قبولی استادان برقراری ارتباط هستند که بشدت حس شخصیت‌شناسی خود را با آموزش‌ها و مطالعات و تجربیات، افزایش داده‌اند و خوب می‌دانند با هر فردی چطور رفتار کنند و مذاکره داشته باشند!

خوشبختانه، ارتباط موثر یک علم قابل فراگیری است، که در کشور ما، کلاس‌های متعددی برگزار می‌شود و کتاب‌های زیادی در این باره نوشته شده است، که با بهره‌بردن از آنها می‌توانید این ویژگی را در خود ایجاد کنید، ما نیز در گروه آموزشی رازک‌هکشان دوره و کارگاه‌های حضوری در این خصوص برگزار می‌کنیم (برای کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت آموزشی ما www.razekahkeshan.com مراجعه کنید)

همیشه در اول کلاس‌های حضوری به افرادی که برای یادگیری تکنیک‌های

ارتباط موثر شرکت می‌کنند می‌گوییم، تنها نکته مهمی که باید در نظر داشت این هست که، قرار نیست ما با همه ارتباط موثر برقرار کنیم!

ما فقط برای منظوری خاص و مفید، آن‌هم با کسانی که ما را در مسیر رسیدن به اهدافمان کمک می‌کنند باید ارتباط موثر برقرار کنیم.

در غیر این صورت خود را وارد روابطی می‌کنیم که ما را به بن بست می‌کشاند و زمان و هزینه زیادی باید صرف کنیم تا آن رابطه را تمام کنیم!

همانطور که دایره دوستی خود را مملو از افراد هم‌فرکانس و هم‌سو ذهنی برای رسیدن به اهدافمان می‌کنیم، در ارتباط موثر نیز باید دقت کنیم در حال جذب عقابان هستیم یا اردک‌ها!!

بعضی‌ها همچون وزنه مانع بالا رفتن بالن موفقیت ما می‌شوند و بعضی دیگر هم همچون بادِ موافق باعث حرکت کشتی موفقیت ما در دریای زندگی.

لطفاً در برقراری ارتباطات خود تیزهوش‌تر عمل کنید، چون این تمام چیزی هست که با همه وجودم در مشاوره با مراجعینم درک کرده‌ام، که علت اکثر ناکامی‌های آنها بلد نبودن در ارتباط برقرار کردن با دیگران هست.

ژن هجدهم، مجهز به سلاح فوق پیشرفته

به نظر شما چرا بعضی از افراد موفق‌تر از دیگرانند و بعضی دیگر فوق موفق می‌شوند؟!

علتِ اینکه در یک شرایط اقتصادی یکسان، با فرهنگ یکسان، یکی همچنان هشتش گروی نهش است و دیگری به آزادی مالی رسیده چیست؟

نگاهی دقیق‌تر به تاریخ نشان می‌دهد افرادی که دارای هدفی مشخص هستند،

برنامه دقیق دارند، و هفده ژن و ویژگی گفته شده تا به اینجا را دارند، معمولاً در سطح افراد موفق جامعه هستند، اما تفاوت افراد فوق موفق نسبت به افراد موفق و یا ناکام، یک ویژگی بسیار مهم‌تر و منحصر به فردتر به نام، نظم و انضباط شخصی (Self Discipline) است.

خود انضباطی یعنی ایجاد و رعایت چهارچوب‌های منظم برای انجام بهتر کارها جهت رسیدن به اهداف.

کسانی که از انضباط شخصی بیشتری نسبت به دیگران برخوردار هستند، معمولاً در زندگی موفق‌تر می‌باشند، چون برای خود هیچ‌گونه بهانه‌ای را قبول نمی‌کنند و بسیار مقتدرانه در برابر مسائل ایستادگی می‌کنند و در تمام شرایط، بدون ذره‌ای تعلل و یا پذیرش دلیل موجه و غیرموجهی، کار خود را پیش می‌برند.

افراد فوق موفق، بر این باورند که این شرایط و موقعیت‌ها نیستند، زندگی و کار آنان را تحت تاثیر قرار می‌دهد، بلکه این نوع رفتار و تصمیمات آنها در برابر شرایط است که دستاوردهایشان را می‌سازد، و از آنجایی که نوع رفتارهای ما بازتابی از باورها و پنداره‌های درونی ما هست، افراد فوق موفق، باوری به وجود دلیل غیرموجه و حتی موجه، برای تعطیل کردن کار و انجام ندادن برنامه‌هایشان ندارند، و در اجرای برنامه‌های شخصی مانند افراد نظامی بسیار سختگیرانه با خود برخورد می‌کنند و هرگونه بهانه و تبلی را برای همیشه از خود دور می‌کنند، و جز نتیجه‌گرایی هیچ‌گونه نگرشی در انجام کارها ندارند.

در واقع افراد فوق موفق انجام کار را از احساسات جدا می‌دانند و می‌گویند: فارغ

از هر پیش‌آمد و اتفاقی ما کار خود را به نحو عالی انجام می‌دهیم. آنها تمام تمرکز خود را بر روی نتایج مثبت و دستاوردهای قابل قبول تنظیم می‌کنند و بشدت از قدرت تمرکز بالایی در انجام کارها برخوردار هستند، و زمانی که روی یک کار تمرکز می‌کنند، تمام عوامل حواس‌پرتی، مانند موبایل و تلفن و تلویزیون و ... را خاموش و از خود دور می‌کنند.

و تا انجام ندادن صد در صد کارهایشان مشغول کار دیگری نمی‌شوند! تمرکز افراد فوق موفق مانند تجمع نور لیزر است! در واقع قدرت تمرکز آنها مانند لیزر عمل می‌کند که همه انرژی را در یک نقطه می‌تاباند و هر چیز سفت و سخت، حتی بزرگترین سنگ‌ها را با آن تراش می‌دهند.

در واقع مجموع قدرت انضباط شخصی (the power of self discipline) و قدرت تمرکز (the power of focus) بر کارها، یک سلاح فوق پیشرفته نفوذپذیری را ایجاد می‌کند که هر غیر ممکنی را می‌توان با آن ممکن ساخت.

ژن نوزدهم، قاطعانه همچون تبر

یکی از ویژگی‌های اساسی افراد فوق موفق که باعث می‌شود در کار و حرفه خود پیشرفت کنند و همواره در اوج موفقیت باشند، قدرت تصمیم‌گیری درست و قاطعانه آنهاست.

این افراد در تصمیم‌گیری‌های خود بسیار با دقت عمل می‌کنند، و حتی شاید تعداد تصمیماتی که در یک سال می‌گیرند، کمتر از دیگران باشد، ولی تصمیمات ریشه‌ای و بسیار بزرگ را می‌گیرند.

در واقع مردم عادی ابتدا خیلی زود و عجولانه تصمیم می‌گیرند و بعد تحقیق

و بررسی می‌کنند و در اکثر موارد هم از اجرای تصمیم خود منصرف می‌شوند، اما افراد فوق موفق ابتدا با حوصله و سر صبر تمام جوانب یک تصمیم را می‌سنجند، با مشاوران خبره خود و اهل فن مشورت می‌کنند، در نهایت تصمیمی را که گرفتند با اقتدار عملی می‌کنند و کمتر دیده می‌شود از تصمیم خود منصرف شوند. می‌توان گفت علت اصلی این سطح از تفاوت در تصمیم‌گیری، فقط و فقط بر می‌گردد به ویژگی مسئولیت‌پذیری افراد.

افراد هر چقدر مسئولیت‌پذیرتر باشند، از قدرت تصمیم‌گیری بهتری برخوردار هستند، دیر و کم تصمیم می‌گیرند، اما همه مسئولیت اجرا و نتایج آن را به عهده دارند، و به همین خاطر، ثبات و ایستادگی‌شان در نهایی کردن تصمیمات قوی‌تر است.

البته باید بگویم، موارد گفته شده به این منظور نیست که در هر شرایطی سر تصمیم خود می‌مانند، حتی اگر تصمیم برای آنها بجای منفعت ضرر داشته باشد!

افراد فوق موفق مرد نبرد هستند و می‌دانند مرد نبرد، گاهی هم باید مرد فرار باشد؛

هرجا عمق فاجعه و ضرر را دید باید جنگ را رها و سریع عقب نشینی کند، تا در زمان مناسب با بررسی همه جانبه خود را برای یورش دیگری آماده سازد، در واقع افراد فوق موفق از یک تصمیم ضرر ده، با شجاعت دست می‌کشند و مدتی بعد به یک تصمیم هوشمندانه و مورد بررسی شده و به مراتب بهتر، روی می‌آورند و اقدام می‌کنند و همه ضررهای تصمیم‌ها و اقدامات گذشته خود را جبران می‌کنند و حتی به سطوح بالاتری از سطح انتظارات خود دست می‌یابند.

ژن بیستم، اربابان زمان

پیتر دراگر می‌گوید: شما نمی‌توانید زمان را مدیریت کنید؛ شما فقط می‌توانید خودتان را مدیریت کنید.

افراد فوق‌موفق در مدیریت زمان بسیار حرفه‌ای عمل می‌کنند، آنها بر تمامی اصول مدیریت زمان آگاهی و تسلط دارند.

افراد فوق‌موفق کارها را بر اساس متد "**اولویت‌بندی امور**" اجرا می‌کنند. طبق این متد کارها را به ۵ دسته زیر تقسیم بندی می‌کنند:

۱. کارهایی که **باید** انجام شوند.

کارهایی هستند که در صورت انجام ندادن، متحمل ضررهای بزرگی می‌شوید و پیامدهای جدی برای انجام ندادن آن وجود دارد؛ این کارها را باید خودتان در سریع‌ترین زمان ممکن انجام دهید.

۲. کارهایی که **بهبتر** است انجام شود.

کارهایی هستند که پیامد متوسطی برای انجام دادن یا ندادن آنها وجود دارد. این کارها را پس از انجام کارهای دسته اول انجام دهید.

۳. کارهایی که **خوب** است انجام شود.

کارهایی هستند که پیامد جدی برای انجام دادن یا ندادن آنها وجود ندارد، در صورت نداشتن وقت می‌توانید به تعویق بیندازید و یا اجرای آن را به کس دیگری واگذار کنید.

۴. کارهایی که **باید واگذار** کنید.

کارهایی هستند که غیر از شما می‌تواند فرد دیگری به تنهایی انجام دهد، با واگذار کردن این کارها می‌توانید وقت بیشتری برای کارهایی که تنها شما باید انجام دهید، ذخیره کنید.

۵. کارهایی که **باید حذف** کنید.

کارهایی هستند که نه تنها سودی برای پیش برد اهدافتان ندارند بلکه باعث ضرر هم می‌شوند! این کارها را به کل باید حذف کنید.

با بهره‌گیری از این متد به راحتی می‌توانید زمان خود را مدیریت کنید و به کارهای خود رسیدگی کنید.

البته افراد فوق موفق معمولاً لیست کارهایی که انجام نمی‌دهندشان بیشتر از کارهایی است که انجام می‌دهند.

آقای وارن بافت (ثروتمندترین مرد جهان که از سرمایه‌گذاری در بورس و خرید و فروش به آزادی مالی رسیده است) می‌گوید: شما در اول سال باید لیستی از اهداف تهیه کنید، پس از اولویت‌بندی کردن آنها، سه هدف اول را انتخاب کنید، در نهایت بر انجام یکی از مهمترین آنها در طول سال جاری متمرکز شوید، یعنی فقط یک هدف برای سال، اما هدفی بزرگ و قدرتمند.

همچنین در مصاحبه اختصاصی که با استیو جابز (خالق و مدیرعامل شرکت اپل) شد، در برابر سوال خبرنگار که از او پرسید شما از انجام چه کارهایی در زندگی‌تان خشنود هستید؟ پاسخ داد: من از کارهایی که انجام ندادم خوشحال‌تر هستم، چون

انجام ندادن آن کارها فرصت انجام کارهایی را به من داد که مرا موفق کرد.

در واقع می‌توان گفت بهتر است در طول روز به انجام یک کار بسیار مهم تمرکز داشته باشیم تا چند کارِ دارای درجه اهمیت متوسط، و آن را به عالی‌ترین شکل انجام دهیم و به پایان برسانیم بجای اینکه تمرکز خود را بر روی چند کار قرار دهیم، و نهایت آنها را با سطح خوب به پایان برسانیم.

ژن بیست و یکم، برندگان ماراتن استقامت و تلاش

افراد فوق‌موفق برای این فوق‌موفق شدند که در مسیر رسیدن به اهداف خود، از هیچ تلاشی فروگذار نبودند.

آنها تا پای مرگ از اهداف و رویاهای خود دفاع می‌کنند و تمام تلاش خود را می‌کنند تا به نتایج دلخواه خود برسند!

استقامت در مسیر اهداف به تنهایی یک موفقیت به حساب می‌آید.
زیرا تعداد معدودی از افراد با برخورد به اولین مسئله و مشکل در راه، همچنان از خود ایستادگی نشان می‌دهند!

متأسفانه از کودکی به ما یاد ندادند که، این مسائل و مشکلات نیستند که بزرگ و کوچک هستند، بلکه این قدرت استقامت افراد هست که در برابر مسائل زندگی، بزرگ و کوچک است!

تا زمانی که از خود در برابر مسائل عجز و ناتوانی نشان دهیم به هیچ دستاوردی نمی‌رسیم!

بگذارید داستانی از یک جوان پر مدعا برایتان تعریف کنم،
روزی جوانی که ادعای دانستن مسائل می کرد برای رشد خود، نزد استادی رفت
که بسیار دانا و حکیم بود، از او خواست که شاگردیش را بپذیرد، استاد رو به جوان
کرد و گفت من از تو یک سوال می پرسم و شرط من برای پذیرفتن تو پاسخ صحیح به
این سوال است، جوان پذیرفت؛

استاد با عصای خود روی خاک یک خط کشید و به جوان گفت بدون اینکه این
خط را پاک کنی، به خطی کوچک تبدیلی کن! جوان ساعت ها به خط خیره شد و
نتوانست مسئله را حل کند!

استاد رو به جوان کرد و گفت : تو آمادگی شاگردی من را نداری، برو و یکسال
دیگر بیا، سال بعد جوان نزد استاد آمد و بازهم استاد شرط پذیرفتنش را حل مسئله
پارسال دانست و بازهم جوان نتوانست مسئله را حل کند، استاد نیز برای بار دوم او را
نپذیرفت، و گفت برو و یکسال روی جواب این مسئله کار کن و بیا.

سال بعد جوان ناامید پیش استاد آمد و گفت: جواب را پیدا نکردم، می شود
خودتان بگوئید! پیرمرد حکیم در کنار خط قبلی یک خط بزرگتری کشید و گفت:
اگر می خواهی مسائل خود را کوچک و سپس به راحتی حل کنی، فقط و فقط باید
خودت را بزرگ کنی، آن وقت نیازی به صرف انرژی برای مقابله با دنیا و مسائلش
نداری، چرا که نا آرامی های کوچک زندگی را می توانی در اقیانوس آرامش درونت
غرق کنی. افراد فوق موفق بجای کلنجار رفتن با مسائل، و مقابله با آنها، با بزرگواری
از کنارشان عبور می کنند و نمی گذارند یک مسئله و سختی کوچک در مسیر، از
پیشرفتشان جلوگیری کند.

این افراد شاید گاهی برای استراحت توقف کنند، اما هیچگاه برای همیشه رویا و هدف خود را رها نمی‌کنند، و به شکل‌ها و روش‌های دیگری ادامه می‌دهند. افراد فوق‌موفق وقتی روی هدفی قفل می‌کنند، آنقدر در می‌زنند تا در باز شود، چیزی به نام نرسیدن برایشان امکان‌پذیر نیست! آنقدر ادامه می‌دهند تا برسند، شاید نه فوراً ولی ایمان دارند حتماً می‌رسند.

ژن بیست و دوم، رهبران منهدم‌کننده بحران

افراد فوق‌موفق بحران را اینگونه معنا می‌کنند، یک چالش جدید برای سنجش قدرت استقامت و حل مسئله‌شان.

آنها در شرایط بحرانی تدابیر بسیار زیرکانه‌ای در نظر می‌گیرند، به سرعت کمیته حل بحران تشکیل می‌دهند و در مقام رهبر این کمیته، با ایمان راسخ خود، اول تمام تیم را به باوری قوی از توانستن می‌رسانند، سپس شروع به گرفتن نظرات می‌کنند، آنها حتی از مشاوران خارج سازمان خود نیز مشورت می‌گیرند تا از تمام زوایا به مسئله نگاه کنند، سپس تک تک نظرات را مورد بررسی قرار می‌دهند، و بازهم با القای تفکر و نگرش پیروزمندانه به خود و دیگران این اطمینان را می‌دهند که در بن‌بست بوجود آمده یا راهی برای خروج می‌یابند و یا راهی می‌سازند.

در واقع علاوه بر علم و تجربه، یکی از مهمترین ویژگی‌ها برای رهبر، داشتن ایمان به خود و اعتماد به نفس و خودباوری قوی، جهت خروج از بحران است (که در بخش‌های قبلی بطور دقیق و جامع راجع به این ویژگی توضیح داده شده است) اما بگذارید در این قسمت مورد بسیار مهمی برای شما عنوان کنم.

کائنات با افراد بر اساس باورهایشان به دو گونه برخورد می‌کنند، در واقع در زندگی یا اتفاق‌ها، ما را انتخاب می‌کنند و یا ما اتفاق‌ها را انتخاب می‌کنیم! اگر اتفاقی ما را انتخاب کند، که نام‌های دیگرش مسئله یا همان مشکل است، آنگاه موفقیت ما به خیلی از عوامل بستگی دارد که از حدود اختیار ما خارج است! و امکان موفقیت ما در بهترین حالت پنجاه پنجاه هست!

اما اگر ما اتفاقی را انتخاب کنیم، که نام دیگر آن چالش است؛ احتمال موفقیت ما بسیار بیشتر از حالت قبل هست، چون آگاهانه بر اساس توانمندی‌های خود، مسیری را انتخاب کردیم که تمام سهم کنترل آن به دست ما هست.

و از طرفی دیگر در آن واحد تنها یکی از این دو حالت برای ما وجود دارد، یعنی یا ما دچار مسائل و مشکلات زندگی هستیم و یا در حال قدرت‌نمایی در برابر چالش انتخابی.

افراد فوق‌موفق و ثروتمند بدلیل اینکه دائما در حال انتخاب چالش (طراحی و تحقق اهداف) هستند، دیگر دچار مسائل بحرانی، خارج از مسیر اهدافشان نمی‌شوند و ما معمولا چالش‌هایی که در مسیر اهدافمان هستند را راحت‌تر مدیریت و حل می‌کنیم تا بحران‌هایی که اصلا نمی‌دانیم از کجا و برای چه در زندگی ما بوجود آمده است!

چالش‌پذیری جزئی از شخصیت افراد فوق‌موفق است.

ژن بیست و سوم، ریسک‌کنندگان برنامه‌محور

اصولا ریسک‌ها همان خطر کردن در زندگی، از دید اکثر مردم اشتباه و بی‌عقلی محسوب می‌شود چون روحیه چالش‌پذیری بالایی نیاز دارد، ولی جالب اینکه اگر در زندگی بصورت یکنواخت پیش برویم، معمولا موفقیت‌های سطحی و دست‌پایینی نصیبمان می‌شود!!

تمام افراد فوق‌موفق دارای روحیه ریسک‌پذیر هستند، و بر اساس ریسک‌های بزرگ، سودهای بزرگ بدست می‌آورند و خود را به آزادی مالی رسانده‌اند؛ اما ریسک کردن آنها با ریسکی که در ذهن اکثر مردم جامعه وجود دارد متفاوت است! اکثر مردم ریسک را یک انتخاب از سر تقنن، سرگرمی و یا جنون احساسی، می‌دانند در صورتی که افراد فوق‌موفق ریسک را با هوشیاری بالا پس از بررسی‌های همه‌جانبه و مشورت‌های متعدد و با یک برنامه درست و حسابی انجام می‌دهند. در واقع افراد فوق‌موفق، ریسک با برنامه انجام می‌دهند، ریسکی که حاشیه سود آن از ضررش بسیار بیشتر است و حتی پا را فراتر می‌گذارند، و روی بد قضیه را هم بررسی می‌کنند، یعنی در صورتی که شکست خوردند، چگونه ضرر خود را سریع جبران کنند!

افراد فوق‌موفق، برای همه جنبه‌های برد و باخت ریسک خود، برنامه‌ای دقیق و هوشمندانه دارند، چون ویژگی مسئولیت‌پذیری در آنها یبدا می‌کند. و با این روش ریسک کردن (ریسک با برنامه) در هر حالت سود نصیب آنها می‌شود و به جرات می‌توانم بگویم آنها ریسک‌کنندگان از پیش برنده هستند.

ژن بیست و چهارم، استادان تبدیل تهدید به فرصت

افراد فوق موفق، هر عاملی را که مانع پیشروی آنها به سمت اهدافشان باشد، تهدید می‌دانند.

با این تعریف، تهدیدها به دو دسته تقسیم می‌شوند:

۱. انسانی

۲. غیر انسانی

تهدیدهای انسانی به سه دسته تقسیم می‌شود:

۱. خانواده: افراد فامیل که اکثراً از روی خیر و خوبی باعث ایجاد موانع و مسئله برای ما می‌شوند، که بهتر است در این مورد کمتر آنها را از اهداف خود با خبر سازید و یا این تهدید را به فرصت افزایش صبر و بردباری خود تبدیل کنید.

۲. دوستان: در این مورد بهتر است خیلی زود با آنها مذاکره کنید، یا از سر دلسوزی و یا ناآگاهی برای شما مسئله بوجود آورده‌اند که در این صورت بهتر است به آنها تذکر دهید که یا در امورتان دخالت نکنند و یا در صورت تکرار، دوستی‌تان را با آنها قطع می‌کنید؛

و یا از سر حسادت و یا هر مورد منفی دیگری این مسئله را برایتان ایجاد کردند که در این مورد باید این تهدید را به فرصت تبدیل کنید و آنها را برای همیشه از دایره دوستی خود حذف کنید.

۳. دیگران (رقیبان): در این حالت بجای حرص خوردن از تهدید به وجود آمده، اول اینکه خوشحال باشید، چون قطعاً شما انقدر مهم هستید و درست در مسیر قرار گرفتید که برایتان مسئله پیش آوردند؛

و دوم اینکه، از طریق قانونی کارهای شکایت را به وکیل خود بسپارید و جایگاه خودتان را به عنوان یک قدرت بزرگ ثابت کنید.

تهدیدهای غیر انسانی :

این تهدیدها همان مسائل بحرانی سر راه موفقیت هستند که در ویژگی بیست و دوم توضیح داده شد.

در واقع این تهدیدها به نوعی چالش هستند و آمده‌اند تا با حل آنها ثابت کنیم ما لایق حضور در این مسیر و رسیدن به این هدف هستیم.

و البته باید بگوییم این تهدیدها به نوعی مواهب هستند، چون به همان اندازه درون خود بذرهایی از موفقیت دارند که اگر خوب دقت کنید می‌توانید از آن بذرها برای موفقیت‌های بیشتر خود استفاده کنید.

قطعا فردی که از طوفان حوادث پیروزمندانه بیرون می‌آید، آن فرد قبل ورود به طوفان نیست، بلکه به مراتب قوی‌تر و با تجربه‌تر و پخته‌تر شده است.

اما نکته بسیار مهم در این بخش این هست که باز هم باید بگوییم همه چیز در این دنیا بر اساس باور و پنداره‌های ما رقم می‌خورد و جذب زندگیمان می‌شود و افراد به اندازه سطح باورهایشان تهدید می‌شوند.

هر کس باوری قوی و عالی داشته باشد و دایره دوستی خود را مملو از افراد همفرکانس و همسوی ذهنی خود کند، قطعا جهان هستی و کائنات برای او همه تهدیدها را به فرصت‌هایی زیبا تبدیل می‌کند، و افراد فوق موفق حتی از کائنات به نفع خودشان کار می‌کشند.

ژن بیست و پنجم، به راحتی "نه" می‌گویند و بر ترس‌های خود یورش می‌برند

وارن بافت (ثروتمندترین مرد دنیا که با سرمایه‌گذاری به آزادی مالی رسیده است) می‌گوید: افراد فوق موفق تقریباً به اکثر پیشنهادهایی که به آنها می‌شود "نه" می‌گویند.

قدرت "نه" گفتن، یکی از مهمترین قدرت‌های کلامی است که باید از کودکی آموخت.

از آنجایی که در کودکی بارها این جمله را شنیدیم، که بچه خوب، حرف گوش کن است و "نه" نمی‌گوید!

بصورت ناخودآگاه باورمان شده است که "نه" گفتن بد است!! و بعد در بزرگسالی عامل اصلی ضررهای ما از "نه" نگفتن است!!

حتی روانشناسان و رفتارشناسان اعتقاد دارند که، افراد معتاد کسانی بودند که قدرت "نه" گفتن نداشتند و با اولین تعارف از طریق دوستانشان به دام اعتیاد کشیده شده‌اند و زندگی خود و دیگران را خراب کرده‌اند.

افراد فوق موفق کسانی هستند که بدون ترس و ملاحظه "نه" می‌گویند، چون برای خود و وقت خود بسیار ارزش قائل هستند.

در واقع این افراد از قدرت شجاعت برخوردارند که خود را وابسته به هیچ رابطه و فردی نمی‌دانند و بدون در نظر گرفتن عواقب هر رابطه‌ای فقط و فقط اهداف و خواسته‌های خود را در اولویت زندگیشان می‌دانند.

کافی است از همین الان در برخورد با اولین درخواست بیجا از شما، کلمه "نه" را بگویید، کم‌کم قدرت شما در "نه" گفتن بیشتر می‌شود و در برابر بزرگترین خواسته‌ها هم به راحتی و با اعتماد به نفس ایستادگی می‌کنید.

از این پس در برابر هر خواسته‌ای اندکی تأمل کنید، اگر ضرری برای شما، یا وقت شما و یا هر جنبه از زندگی شما دارد، زود بگویید: "نه"

خب دوست عزیز تا به اینجا بیست و پنج ژن و ویژگی اساسی افراد فوق‌موفق را برایتان بازگو کردم، صرف دانستن این موارد هیچگاه شما را به جایگاه افراد فوق‌موفق نمی‌رساند، به میزان عملی که از خود نشان می‌دهید و این ویژگی‌ها را در رفتار خود بصورت یک عادت موثر ایجاد می‌کنید، می‌توانید در زندگی بهره‌بردار شوید. با آگاهی از این ویژگی‌ها در ادامه کتاب می‌خواهم مواردی را برای شما بازگو کنم که جزو اسرار مخفی ثروتمندان می‌باشد.

لطفاً از اینجا به بعد را با دقت بیشتر مطالعه کنید و با احتیاط خیلی خیلی بیشتر ورق بزنید، چون اسرار بزرگی برای کسانی که بطور عمیق به عبارات و نوشته‌ها توجه دارند آشکار می‌شود.

آماده هستید؟؟

[illegible]

بخش چهارم

رازهای طلایی
برای موفقیت که
تنها افراد فوق
موفق می دانند

در این بخش می‌خواهم چند راز ساده که شاید نام آنها به گوش شما خورده باشد را عنوان کنم، این رازها بسیار ساده اما به شدت موثر هستند و اگر تا به حال آنها را انجام داده باشید به طور قطع حرف مرا تایید می‌کنید.

اما رمز اصلی در موثر بودن این رازها، استفاده مداوم از آنها هست، اینکه چیزی را بدانیم، با اینکه از آن دانسته استفاده کنیم، نتایج متفاوت دارد، در واقع تمام افراد فوق موفق و ثروتمند از دانسته‌های خود استفاده می‌کنند نه اینکه فقط بیاموزند که بدانند! زیرا دانستن برای دانستن، جهل است؛ می‌آموزند که بهتر و موثرتر در زندگی خود عمل کنند.

شکرگزاری

افراد فوق موفق خوب می‌دانند، قدرت عظیمی در شکرگزاری وجود دارد. آنها خوب می‌دانند نزدیکترین نقطه به منبع انرژی که تمام الهامات از آنجا سرچشمه می‌گیرد و همه خوبی‌ها در آن نهفته است، شکرگزاری می‌باشد، منبع انرژی همان ماهیت قدرتمندی است که همه چیز از او جان گرفته و از او قدرت دارد. در واقع هرچه شکرگزارتر باشیم به منبع انرژی بی‌کران نزدیکتر هستیم، و هرچقدر به این منبع نزدیکتر باشیم، زندگی شادتر و موفق‌تری در اوج آرامش خواهیم داشت. در تمام ادیان و فرهنگ‌های معنوی جهان، از شکرگزاری به عنوان یکی از پسندیده‌ترین اعمال عبادی یاد شده است، که فرد شکرگزار با این عمل، در جریان‌های فرکانسی مثبتی قرار می‌گیرد و زندگی او را متحول می‌سازد. بارها شنیده‌ایم که **شکر نعمت نعمت افزون کند، کفر نعمت از کفت بیرون کند.**

با توجه به این ضرب‌المثل می‌توان گفت، شکرگزاری یک عمل روحانی و در بعد معنوی است که عامل جریان یافتن سیلی از خوبی‌ها و خوشی‌ها می‌گردد. از آنجایی که آدمی در زندگی به دنبال فراوانی و دریافت بیشتر هست، به راحتی با شکرگزاری می‌تواند فراوانی بی‌حد و حساب را به زندگی خود جاری سازد. شکرگزاری به روش‌های مختلف، از جمله کلامی، و عملی صورت می‌گیرد، و بهترین نوع شکرگزاری، شکر گزاری عملی است. یعنی در عمل از نعمت و فراوانی که نصیبمان شده است به وجه عالی استفاده کنیم و هر لحظه به زبان جاری سازیم، خداوند سپاس بابت همه نعماتی که در زندگی‌ام جاری ساخته‌ای. علاوه بر این می‌توان شکرگزاری را نسبت به همه مخلوقات خداوند و کل کائنات ابراز کرد.

چون تشکر از مخلوق به نوعی شکرگزاری از خالق است

افراد فوق موفق، برای خود یک عدد (بطور مثال ۱۱۰) را مشخص می‌کنند تا در شبانه روز به این تعداد کلمه سپاسگزارم و متشکرم را به همه کائنات بگویند، به طور مثال، از صبح که چشمان خود را می‌گشایند از خداوندگار عالم بابت بیدار شدنشان و فرصتی که باز برای زیستن در اختیارشان قرار داده است سپاسگزارند، از شیر آبی که آب خنک را بر روی دستانشان جاری می‌سازد برای شستن صورتشان سپاسگزارند، از صبحانه‌ای که برایشان آماده شده و از کسی که برایشان این سفره را محیا کرده است سپاسگزارند و در طی شبانه روز بارها و بارها با بیان کلمه، سپاسگزارم، متشکرم، ممنونم، زندگی خود را مملو از جریان مثبت شکرگزاری می‌کنند و فراوانی را به زندگی خود دعوت می‌کنند.

این چنین است که این افراد روز به روز موفق تر می شوند و بر سلامتی و ثروت آنها افزوده می شود چون همیشه در جریانی مثبت قرار دارند.

بگذارید با مثالی برای شما این موضوع را بهتر توضیح دهم، همانطور که می دانید اگر بخواهیم یک تکه فلز بی خاصیت را به یک آهنربای جذاب تبدیل کنیم، باید آن را برای مدتی در یک میدان مغناطیسی قوی قرار دهیم، بسته به قدرت میدان مغناطیسی، قدرت آهنربا برای جذب اشیای فلزی متفاوت هست، از طرفی وقتی یک آهنربا ضعیف می شود، و به اصطلاح قدرت جذب خودش را از دست می دهد، با قرار دادن آن در میدان مغناطیسی دوباره قدرت او را احیا و شارژ می کنند؛

همه ما نیز دارای قدرت فرکانسی روانی خاصی هستیم، گاهی در روزمرگی ها به دلیل اصطحاک های پیش آمده این حس در ما کمرنگ می شود و به مرور زمان اگر کاری برای تقویت این قدرت ذاتی خود نکنیم، دچار بیماری های روحی، روانی و فیزیکی می شویم و حتی این تاثیرها در بعد متافیزیک زندگی ما تاثیر می گذارند، تا جایی که به صورت ناخودآگاه اتفاق های ناخوشایند، یکی پس از دیگری بوجود می آید.

بهترین راه برای شارژ فرکانس روانی خود، اتصال به قدرتی هست که جهان هستی از آن جان گرفته هست، و شکرگزاری و به یادآوردن داشته هایمان همان قرار گرفتن در جریان مغناطیسی فوق قدرتمندی است که باعث شارژ جریان مغناطیسی وجود ما می شود.

آماده شکست

افراد فوق موفق در همه جنبه‌های زندگی خود، همواره آماده شکست خوردن هستند!

این گفته به این منظور هست که آنها دائماً برای رویارویی با مسائل و مشکلات آمادگی لازم و کافی را دارند.

در واقع افراد فوق موفق همواره در ذهن خود موفقیت را تجسم می‌کنند و برای موفق شدن و پیروزی تلاش می‌کنند اما برای خطرات احتمالی مسیر، تدابیر امنیتی در نظر می‌گیرند! اگر بخواهم مثالی ملموس بزنم، می‌توانم به داشتن لاستیک زاپاس برای ماشین اشاره کنم؛

همه ما وقتی به مسافرت می‌رویم هدفمان خوشگذرانی است، برای تفریح اقدام می‌کنیم، و همه جوهره فکر و هدف و عملمان مثبت است، اما برای خطرات احتمالی مانند پنچر شدن هم تدبیر می‌کنیم و لاستیک پنجمی هم به عنوان زاپاس همراه می‌بریم، ما نمی‌خواهیم ماشین پنچر شود، ولی این حتمال وجود دارد، و برای اینکه در راه نمانیم، آماده این اتفاق هستیم و برایش برنامه داریم.

افراد فوق موفق نیز وقتی هدفی را طراحی می‌کنند، همه جوانب مسیر را ارزیابی می‌کنند و برای شکست‌های احتمالی آماده هستند و راه خروج از بحران‌ها را نیز در نظر می‌گیرند، اما همواره برای رسیدن و پیروزی تجسم و تصویرسازی می‌کنند.

اثر زیگاریک

مغز انسان تکالیف ناقص، ناکامل و گنگ را در مقایسه با تکالیف کامل و شفاف، به مدت طولانی تری به خاطر می‌سپارد، چرا که سعی می‌کند با فکر کردن به آنها رفع ابهام کند و به یک رضایت درونی برسد.

هرچه بهم ریختگی و کارهای ناتمام در اطرافمان بیشتر باشد تمرکزمان کمتر خواهد بود. به همین دلیل به داوطلبان کنکور و افراد پر مشغله پیشنهاد می‌شود از تماشای سریال‌های تلویزیونی دوری کنند چرا که وقتی ادامه سریال به قسمت آینده موکول می‌شود مغز تا مدت‌های طولانی خود را درگیر پیش بینی سرنوشت سریال می‌کند.

در نتیجه هرکار ناتمام تمرکز و عملکرد ما را به شدت کاهش می‌دهد. افراد فوق موفق با اطلاع از این اثر در اهداف و برنامه‌ریزی‌های خود بسیار هوشمند عمل می‌کنند.

راهکارهای عملی برای بکارگیری اثر زیگاریک:

۱. سعی کنید کارهای ناتمام (مانند مطالعه کتابی که نصفه رها کردیم) را اولویت بندی کنید و روی کاغذ بنویسید و تک تک به آنها بپردازید تا پرونده شان بسته شده و از ذهنتان خارج شوند، پس از آن خواهید دید ذهنتان چقدر قدرتمندتر می‌شود.
۲. از باز کردن همزمان چندین کار اصلی و فرعی بپرهیزید پرداختن موازی به چند فعالیت بهره وری مغز شما را کاهش می‌دهد.
۳. اتاق خانه، محل کار و هر محیطی که قرار می‌گیرید را مرتب و منظم کنید.
۴. شفاف حرف بزنید و از دام افرادی که گنگ و با کنایه صحبت می‌کنند

بپرهیزید، چون بشدت ذهن شما را درگیر می‌کند و این در سطح ناخودآگاه شما رخ می‌دهد، و پس از مدتی، قدرت پردازش مغزی شما را کاهش می‌دهد.

۵. با سوال پرسیدن و شفاف سازی از قضاوت و نتیجه گیری خود محورانه خودتان را رها کنید و گرنه ذهن ناخودآگاه خودش به دنبال پیدا کردن جواب می‌گردد که بسیار فرساینده و انرژی بر است.

پس بهتر است قبل از طراحی هر هدفی و یا شروع هر کار جدیدی، ابتدا با تهیه لیستی از کارهای عقب افتاده و به سرانجام رساندن آنها، ذهن خود را از درگیری‌های نا تمام رها کنید و سپس با انرژی بیشتری به انجام کارهای جدید خود بپردازید و آنها را با کیفیت بهتری به نتایج مطلوب برسانید.

کنترل اطلاعات ورودی (چرخه تولید رفتار و کسب دستاورد)

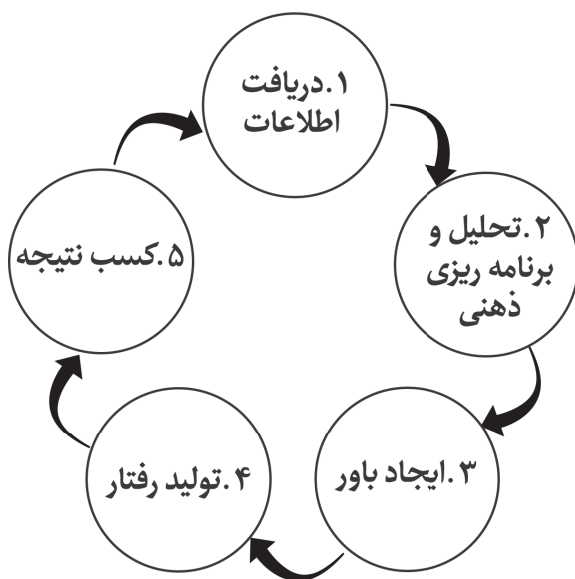
یکی از مهمترین علل موفقیت افراد فوق موفق کنترل اطلاعاتی هست که در شبانه روز به ذهن خود وارد می‌کنند.

این افراد از چرخه‌ای اطلاع دارند که تولید رفتار آنها را به عهده دارد و خوب می‌دانند که رفتارهای هر لحظه آنها موجب کسب نتیجه مطلوب و یا نامطلوب زندگیشان است.

طبق چرخه تولید رفتار صفحه بعد، همانطور که مشاهده می‌کنید، اولین گام در تولید رفتار، اطلاعاتی هست که از راه‌های مختلف مانند تماشای فیلم و سریال و اخبار و یا مطالعه روزنامه و مجله و ... و یا معاشرت با دیگران به مغز خود وارد می‌کنیم. در قسمت دوم با ورود اطلاعات، مغز ما شروع به تجزیه و تحلیل داده‌ها می‌کند و در گام سوم باورهایی متناسب با اطلاع دریافتی در ذهن ما ایجاد می‌شود، و ما بر

اساس باورهایمان یکسری رفتار از خود نشان می‌دهیم که در گام آخر، این رفتارهای مکرر ما هست که نتایج زندگی ما را رقم می‌زنند.

پس اگر در پی خلق نتایج مطلوب هستیم باید رفتاری مطلوب از خود نمایش دهیم و این رفتارهای مطلوب از باورهای مطلوب در ذهن ما تولید می‌شود و سرمنشا تمامی باورها، اطلاعات ورودی هست که بصورت دائمی و شبانه روزی در ذهن خود وارد می‌کنیم.



بطور مثال، زمانی که فردی دائماً در حال تماشای فیلم‌هایی است که خیانت همسر به همسر اساس این فیلم هست، پس از مدتی او نیز به دلیل ایجاد باورهای منفی، به همسر خود شک می‌کند، و به مرور زمان شروع به رفتارهایی می‌کند که

منجربه اختلافات و مشاجرات عمیق می‌شود، دائماً رفت و آمدها و گوشی همراه همسر خود را چک می‌کند و در موارد حادثه او را تعقیب می‌کند و بدلیل رفتارهای نامناسب همسرش از او خسته شده و بدنبال آسایش در بیرون خانه می‌گردد و پس از مدتی طعم خیانت را به واقع می‌چشد!!

با توجه به مشاوره‌ها و مراجعینی که در کلاس‌ها و دوره‌های ما شرکت می‌کنند، بارها و بارها شاهد این بوده‌ام که افراد خودشان به همین وضوح و سادگی که مطرح کردم باعث بدبختی خود و تباهی زندگیشان شده‌اند، و اگر می‌دانستند تنها با کنترل ورودی اطلاعات نه تنها می‌توانستند زندگی خوبی داشته باشند، بلکه با ایجاد باورهای عاشقانه و پیش‌برنده در زندگی خود در هر لحظه خوشبخت‌تر می‌شوند، برای حتی یک لحظه حاضر به تماشای فیلم‌ها و سریال‌ها و یا اخبارها نمی‌شدند.

افراد فوق موفق نیز با دانستن این مطلب، همواره خودشان را در جریان اطلاعات مثبتی قرار می‌دهند که فقط و فقط باعث پیشرفت آنها در زندگی می‌شود.

آنها بجای روشن کردن تلویزیون، چراغ مطالعه خود را روشن می‌کنند و دائماً با مطالعه کتاب و مجلات موفقیت و یا شرکت در کلاس‌ها و دوره‌های مختلف باورهایی در ذهن خود ایجاد می‌کنند که منجربه تولید رفتارهایی می‌شود که آنها را به اهدافشان سوق می‌دهد.

تئوری دایره دوستی

همانطور در قسمت قبل اشاره کردیم، اطلاعات ورودی نقش اصلی را در پیروزی و یا شکست ما بازی می‌کنند.

یکی دیگر از کانال‌ها موثر در انتقال اطلاعات دوستانی هستند که در شبانه روز

بیشتر وقت خود را با آنها سپری می‌کنیم، و این امر آنچنان اهمیت دارد که آقای جیم ران (مربی اسطوره‌ای رشد فردی) می‌گوید:

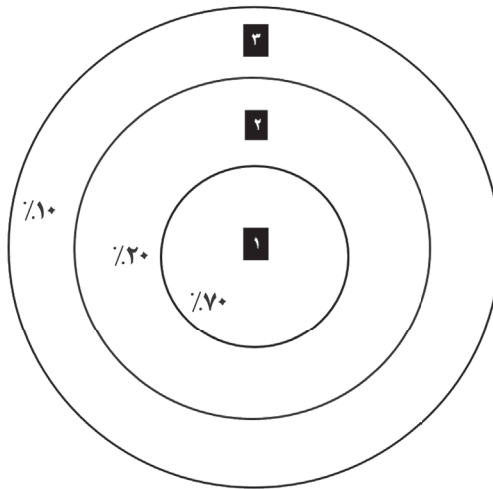
میزان درآمد، شخصیت و کیفیت شما در زندگی، متوسط میزان درآمد و شخصیت و کیفیت پنج نفری می‌شود که در شبانه روز بیشتر زمان خود را با آنها سپری می‌کنیم.

زیرا ذهن انسان با ذهنیت دوستانش به سادگی و به سرعت هماهنگ می‌شود و از آنجایی که فرکانس‌های روانی تأثیر بیشتری در کیفیت زندگی ما می‌گذارد، بسیار اهمیت دارد که با چه کسانی در ارتباط هستیم، آیا این افراد در هر لحظه باعث تشویق ما برای رشد و پیشرفت می‌شوند و یا دائماً با افکار و باورهای محدود کننده خود پَر پرواز ما را می‌چینند و مانع از رسیدن به خواسته‌هایمان می‌شوند؟! در این قسمت می‌خواهم تکنیکی را برای شما عزیزان مطرح کنم که حاصل سه سال تحقیق و مطالعه کتاب‌های متعدد در زمینه موفقیت می‌باشد، و آن را **تئوری دایره دوستی** نامیدم.

تئوری دایره دوستی علاوه بر اینکه در زندگی شخصی خودم بسیار موثر بوده است، برای دوستان و دانشجویان دوره‌هایم نیز بسیار مفید واقع شده است، تا جایی که منجر به پیشرفت‌های چشمگیر آنها در سطح درآمدشان گردیده است. اگر مشتاق و آماده دریافت این تئوری هستید با ما همراه باشید.

تئوری دایره دوستی بصورتی طراحی شده است که هر کس با هر سطح اجتماعی می‌تواند از آن بهره‌برد، اجرای این تئوری بسیار ساده است، کافی است شما یک

برگ سفید مقابل خود قرار دهید و روی این برگ سه دایره هم مرکز به شعاع‌های مختلف بکشید (مانند تصویر زیر)



حالا در یک برگ دیگر لیستی از دوستان خود تهیه کنید.
دوستان ما در زندگی در سه مورد می‌توانند باعث پیشرفت و یا سقوط ما بشوند، که این سه مورد عبارتند از:

۱. معنویات (نگرش)
۲. مادیات (رفتار)
۳. شخصیت (منش)

معنویت یعنی، هرآنچه باعث شود دیدگاه ما به امور معنوی از جمله خداوند و ارتباط بین انسانی تغییر کند، یعنی هرآنچه که حس مثبت و عاشقانه و محبت آمیز به همراه ایجاد جریانی عظیم از فراوانی و در اوج آرامش برای ما ایجاد کند.

مادیات یعنی، پیشرفت ما در زندگی در تمام سطوح اجتماعی، چه از نظر درآمد چه تحصیلات و هرآنچه که بتواند از لحاظ اقتصادی ما را رشد دهد.

شخصیت یعنی، منشی که ما از خود در مواجه شدن با خود و دیگران نشان می‌دهیم.

حالا تک به تک دوستان خود را مورد ارزیابی قرار می‌دهیم، اگر دوستی باشد که در هر سه مورد باعث پیشرفت ما می‌شود نام او را در دایره مرکزی می‌نویسیم، اگر دوستی در دو مورد باعث پیشرفت ما می‌شود، نام او را در دایره دوم می‌نویسیم، اگر دوستی داشتیم که در یکی از موارد باعث رشد ما می‌شد، نام او را در دایره سوم می‌نویسیم.

و اگر دوستی داشتید که در هیچ یک از این سه مورد باعث پیشرفت شما نمی‌شد با کمال احترام به شخصیت این دوست عزیز باید بگویم جای او خارج از دایره دوستی شما هست! در اینجا موضوع مانع شدن نیست!! بلکه دوستانی را هم که باعث پیشرفت شما نمی‌شوند حتی اگر ضرری هم نمی‌رساند، و به اصطلاح خنثی هستند نیز باید خارج دایره دوستی قرار دهیم.

شاید این دوستان خنثی، حتی افراد خوبی هستند و آزارشان به کسی نمی‌رسد ولی ما برای زندگی خود بشدت اهمیت قائل می‌شویم و در این مورد باید بی‌رحمانه

دایره دوستی خودمان را پاکسازی کنیم. چون این افراد بیشتر وزنه هستند تا عامل پیشرفت، و اگر می‌خواهیم بالن زندگی ما اوج بگیرد باید تمام وزنه‌ها را از خود رها کنیم.

پس از تکمیل این دایره‌ها، حالا موقع مشخص کردن میزان زمان برای مرافقه است.

با دوستانی که در دایره مرکزی نوشته شده‌اند و موجب رشد ما در هر سه جنبه معنویت، مادیات، و شخصیت می‌شوند، ۷۰ درصد زمان زندگی خود را سپری می‌کنیم، با دوستانی که در دایره دوم قرار دارند فقط ۲۰ درصد از زمان زندگی خود را قرار می‌دهیم، و با دوستانی که در دایره سوم قرار گرفته‌اند تنها ۱۰ درصد از زمان خود را سپری می‌کنیم.

۷۰ درصد یعنی به اندازه چهار بار ملاقات حضوری در هفته و یا یک تماس تلفنی یا پیامکی در روز.

۲۰ درصد یعنی هفته‌ای یک بار ملاقات و سه تماس تلفنی و یا پیامکی در هفته. ۱۰ درصد یعنی ماهی یک ملاقات و یا دو تماس تلفنی و یا پیامکی.

روزی که برای بار اول این تئوری را طراحی کردم بسیار برایم سخت بود تا دوستانی را که از کودکی با آنها بزرگ شده بودم را حذف کنم!!

اما در مقابلم دو تصمیم داشتم، یا دوستان خودم را نگه می‌داشتم و آرزوهایم را برای همیشه دور بریزم، و یا اینکه آرزوهایم را انتخاب کنم و بی‌رحمانه دایره دوستی‌ام را پاکسازی کنم.

و من دومی را انتخاب کردم، در اوایل خیلی سخت بود، گاهی حتی وسوسه

می‌شدم برگردم، ولی آنقدر اهداف و آرزوهایم ارزش داشت که برای مدتی تنهایی را به جان خریدم، و پس از گذشت مدتی که دایره دوستی خود را بطور کامل پاک کردم و استریل شد، یکی یکی دوستانی به زندگی من آمدند که به مراتب بی اندازه از دوستان گذشته‌ام دوستشان دارم و علاوه بر این رابطه دوستی در جهت تحقق اهدافمان همدیگر را یاری می‌رسانیم.

اگر شوق پرواز در سر دارید، بی‌رحمانه زندگی خود را از اردک‌ها پاکسازی کنید! زیرا اردک‌ها پرواز را یک خیال‌واهی می‌دانند و هر کس که این رویا را داشته باشد دیوانه می‌پندارند، دیگر نمی‌دانند، دنیا را دیوانگان می‌سازند و عاقلان در آن زندگی می‌کنند؛ و اگر می‌خواهید شیر شوید با بچه گربه‌ها نگریدید، در عوض در قلمروی شیران با پرویی تمام قدم بگذارید.

قطعا در این صورت به زودی فرمانروایی قلمروی خودتان را ایجاد خواهید کرد، و تمام افراد فوق موفق در انتخاب دوستان خود بسیار حساس و بی‌رحم هستند. این فقط یک پیشنهاد است، انتخاب با شماست.

ماتریس آیزنهاور

آیزنهاور، یکی از ژنرال‌های آمریکایی که بعدها رئیس جمهور ایالات متحده آمریکا شد، برای مدیریت بهتر کارها جدولی را طراحی کرد که به ماتریس آیزنهاور معروف است این ماتریس از چهار خانه تشکیل شده است که با بررسی هر کاری و قرار دادن جایگاه آن در ماتریس به راحتی می‌توان اجرای کار را مدیریت کرد.

در این ماتریس کارها با دو پارامتر مهم بودن آن و فوری بودن زمان اجرای آن به چهار قسمت زیر تقسیم کرد:

مهم و غیر فوری تاریخ انجامش تعیین و برنامه‌ریزی شود	مهم و فوری خودتان انجام دهید
غیر مهم و غیر فوری حذفش کنید	غیر مهم و فوری به دیگران واگذار کنید

با توجه به این ماتریس، زمانی که کاری پیش آمد ببینید در کدام یک از خانه‌ها بسته به درجه اهمیت انجام و مدت زمان اجرای آن قرار می‌گیرد، و دقیقاً بر اساس راهنمایی که در هر خانه قرار گرفته است، اجرای کار را مدیریت کنید.

به طور مثال امروز باید بخشی از کتابی که در حال مطالعه آن هستید را بررسی و تکمیل می‌کردم و تا فردا تحویل می‌دادم، پس این یک کار مهم و فوری است، از طرفی باید امروز با دانشجویان برای شروع دوره جدید و ثبت‌نام آنها تماس گرفته می‌شد؛

خیلی راحت با ترسیم این ماتریس مشخص شد، نوشتن کتاب کاری مهم و فوری بود که جز خود من کسی نمی‌تواند انجام دهد، ولی مدیریت تماس‌ها و ثبت‌نام دانشجویان دور جدید، را دوستان دیگر می‌توانند به عهده بگیرند و به صورت کاملاً عالی انجام دهند، پس در منزل ماندم و مشغول تکمیل کتابم شدم و کار مدیریت

ثبت نام را که کاری غیر مهم ولی فوری بود به دوستان همکار سپردم. تمام افراد فوق موفق در زندگی خود از این ماتریس استفاده می کنند، زیرا آنها خوب می دانند برای انجام همه کارها، وقت ندارند و باید زمان خود را به خوبی مدیریت نمایند و با بهره گیری از این ماتریس به زیبایی به تمام کارها مدیریت دارند.

سیستم موفقیت نهایی

افراد ثروتمند و فوق موفق دنیا، همگی به سیستمی در هدف سازی آگاهی دارند که سیستم موفقیت نهایی نامیده می شود.

در این سیستم چهار مرحله ای زمانی که آرزویی و یا هدفی مشخص می شود، برای تحقق آن چهار گام را سپری می کنند که عبارت اند از:

۱. هدف گذاری واضح و مکتوب، برنامه ریزی با توجه توان فردی

۲. اقدام

۳. ارزیابی و بازنگری

۴. اصلاح (انعطاف پذیری)

افراد فوق موفق خوب می دانند تا هدفی را بر روی کاغذ نیاوردند و به وضوح ننویسند که چه چیزی می خواهند، نمی توانند دست به خلق آن بزنند!!

همچنین آنها خوب می دانند برای رسیدن به اهداف خود باید برنامه ریزی با توجه به توانایی های خود داشته باشند، در غیر این صورت، اگر در برنامه ریزی توانایی های شخصی خود را در نظر نگیرند، به نتایجی نامطلوب دست می یابند که حتی شاید برای همیشه دست از تحقق رویا و آرزوهای خود بکشند.

در گام بعدی افراد فوق موفق بی‌درنگ دست به اقدام می‌زنند و خوب می‌دانند که تعلل قاتل مخفی موفقیت‌هایشان هست.

جالب است بدانید اکثر مردم در طی زندگی خود هدفی را تعیین می‌کنند اما تنها ۲۰٪ آنها به گام بعدی یعنی اقدام می‌رسند!

باقی اصلا دست به اقدام نمی‌زنند و همیشه تبلی خود را گردن جامعه و دیگران می‌اندازند!

اما این تازه شروع مسیر است، دائما در طول مسیر باید ارزیابی کنیم و مسیر را بازنگری کنیم که آیا این راهی که می‌رویم ما را به هدفمان می‌رساند و یا باید مسیر را تغییر دهیم؟؟

چون راه رسیدن به اهداف هیچگاه صاف و مستقیم نیست!! قطعا باید یک جاهایی مسیر را عوض کنیم و در گام چهارم در صورت نیاز به اصلاح، مسیر رسیدن را تصحیح کنیم و حتی شاید، نیاز باشد که برنامه جدیدی برای رسیدن به هدف طراحی کنیم!! پس باید در رسیدن به اهداف از خود انعطاف نشان دهیم.

افراد فوق موفق همیشه به هدف خود متعهد هستند اما در اجرا منعطف عمل می‌کنند، شاید بارها برنامه را تغییر دهند اما اهداف آنها همیشه واضح، دقیق و ثابت است.

پس با بهره‌گیری از این سیستم چهار مرحله‌ای، به راحتی می‌توانیم یک هدف را پس از برنامه‌ریزی، اجرا و دائما بازبینی کنیم و در صورت نیاز، برنامه جدیدی را طراحی و اجرا کنیم.

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

بخش پنجم

کیمیاگری

ما در دو دنیا زندگی می‌کنیم، یک، دنیای فیزیکی که همه چیز بصورت جسم، قابل دیدن است و همه وقایع آن بصورت مفروضاتِ مشاهده‌ای قابل تفسیر است، دوم دنیای متافیزیکی که اساس آفرینش همه چیز در آن فضا از انرژی است، پس قابل رویت نبوده و عقل عمومی بشر از درک و تفسیر وقایع آن عاجز است.

تمام یافته‌های بشر ابتدا در دنیای متافیزیک بر او از طریق دریچه قلب بصورت احساس، الهام شده و سپس با ربط دادن آنها به واقعیت ملموس زندگی، باعث آفرینش در بُعد و دنیای فیزیکی می‌شود.

اگر بخواهم به زبان ساده برای شما مطرح کنم، وقتی یک خواسته در ذهن ما شکل می‌گیرد، ابتدا ماهیت حقیقی در دنیا متافیزیکی به صورت یک حقیقت بی‌شکل، ساخته شده است، که مکان و زمان در شکل‌پذیری آن دخیل نیست!

سپس با یک سری فعل و انفعال‌ها این ماهیت حقیقی بی‌شکل، در حصار زمان و مکان قرار گرفته و به شکل یک واقعیت قابل دیدن در می‌آید.

برای مثال: پرواز کردن برای انسان یک آرزو و خواسته قلبی بود، که پس از متصور شدن آن و صرف وقت و سعی و خطاهای متعدد، به صورت ساخت هواپیما توسط برادران رایت به شکل واقعی و قابل رویت آفریده شد.

اما وجه عجیب این سیستم آنجایی هست که ما شاید برای آفرینش خواسته‌های خود کار عجیبی نمی‌کنیم، ولی بطور شگفت‌انگیز همه چیز برای شکل‌گیری آن خواسته حاضر می‌شود!

پس ما انسان‌ها همانند خدای خود دارای قدرت آفرینش هستیم، اما این قدرت آفرینش آرزوهای قلبی، بطور مستقیم به سطح خودباوری ما بستگی دارد، به این

وابسته است که چقدر خود را موثر بر زندگی و تغییر واقعیات می‌دانیم.

من کلاسی حضوری دارم با عنوان کیمیاگری، که مطالب این بخش خلاصه‌ای از این دوره است؛ همیشه در جلسه اول کیمیاگری از دوستان می‌پرسم، کیمیاگر کیست؟ و دارای چه ویژگی‌هایی ست؟ و همیشه نظرات متعددی گفته می‌شود، در واقع کیمیاگر دقیقا همان فردی هست که می‌تواند در ماهیت فیزیکی یک فلز مانند مس، نفوذ کند و با تغییر آن، فلز با ارزشی به نام طلا را ایجاد کند.

اما سوال اصلی این نیست که چگونه می‌تواند این کار را انجام دهد؟! بلکه سوال اصلی این است که کیمیاگر چه ویژگی‌هایی دارد که می‌تواند اساس و ماهیت شیمیایی یک فلز را تغییر دهد و آن را با ماهیت جدید به فلز با ارزش طلا تبدیل کند؟!

در واقع کیمیاگر کسی است که کار خاصی نمی‌کند! بلکه وجود و هستی او که نشأت گرفته از قدرت بی‌انتهای خداوند است، باعث این تغییر ماهیت می‌گردد.

و کیمیاگر فردی هست که راه تبدیل انرژی را یاد گرفته است، و تنها قدرت او در انتقال و تبدیل این انرژی به حالت دیگری است و از آنجایی که انرژی نه به وجود می‌آید و نه از بین می‌رود، بلکه از حالتی به حالت دیگر تبدیل می‌شود، پس کسی که بر این ویژگی در درون خود دست بیابد کیمیاگر است و راحت به خوشبختی، شادی، سلامتی و ثروت بیشتر در زندگی دست می‌یابد.

پس اگر می‌خواهید اوضاع و احوال زندگی دنیای فیزیکی تان تغییر کند، اول از همه باید اوضاع و احوال دنیای متافیزیکی خود را تغییر دهید، همین که دست به تغییر دنیای متافیزیکی خود می‌زنید دنیای

فیزیکی شما تغییر می‌کند؛ در واقع دنیای فیزیکی ما بازتاب دنیای متافیزیکی و درونی ما هست.

برای کسب یک موفقیت، جذب یک محبوب، رسیدن به خوشبختی، سلامتی بیشتر و آزادی مالی و ... آنقدر در دنیای فیزیکی خود را به این درب و آن درب نزنید! بلکه برگردید به دنیا متافیزیکی خودتان، آنجایی که محدوده بی‌نهایت است، آنجا که هیچ محدودیتی وجود ندارد، آنجایی که **ناحیه محدودیت صفر مطلق** هست، آنگاه که با خودتان ملاقات کردید و با خدای خودتان یکی شدید، به قدرت کیمیاگری خود دست پیدا کرده‌اید و از آن پس شما کیمیاگر تمام لحظات شاد و پیروز زندگی خودتان و حتی در بعد بالاتر موثر بر زندگی دیگران هستید.

در ادامه مواردی را بیان می‌کنم که شاید با ذهن منطقی و بُعد فیزیکی، نتوان تجزیه و تحلیل کرد، از شما دوست عزیز می‌خواهم از پیش قضاوت دست کشیده و تا انتهای این بخش را مطالعه کنید، و اجازه بدهید این مطالب به جانتان بنشیند و در این رهگذر شاهد تغییرات بزرگی در زندگی فیزیکی خود باشید.

فرصت و اجازه بده تا آگاهی‌ها بر جانت بنشیند، آنگاه که آرام آرام همه چیز در وجودت حل شد، وقایع مطلوب یکی پس از دیگری در دنیای فیزیکی تو بوجود می‌آید.

چگونه قدرت کیمیاگری خود را ظاهر کنیم!؟

کیمیاگری یک قدرت است، و این قدرت در وجود همه ما انسان‌ها وجود دارد، تنها کاری که باید بکنیم این است که، این قدرت را درون خود کشف کنیم و با انجام یک سری دستورات آن را ظاهر کنیم، برای این امر در ادامه تمام مواردی که می‌تواند تو را کیمیاگر زندگی‌ات کند آورده‌ام.

۱. درجه‌رهای

یک کیمیاگر اول از همه باید رها باشد از هرچه او را وابسته می‌کند، این وابستگی می‌تواند، گیرکردن در یک خاطره نامطلوب گذشته باشد، یا درگیر روزمرگی و یا درگیر یک آرزو برای آینده!

بله می‌دانم، قرار هست قدرت کیمیاگری خود را تقویت کنیم تا آرزوهای خود را بیافرینیم، اما صحبت من نداشتن آرزو و هدف نیست! صحبت من وابستگی بیش از حد به چیزی ست که ما را مسخ و مدهوش آن ساخته هست!

هرجا وابستگی باشد، جاری شدن انرژی آفرینش، ممکن نیست! در دوره هدف‌گذاری آنلاین، بحثی رو مطرح کردم که کمی تعجب برانگیز است! در آنجا می‌گویم برای خواسته خود لیستی از اهداف داشته باشید ولی نتیجه خواسته را به قدرت بی‌انتهای جهان هستی واسپاری مطلق کنید، چرا که این قدرت بهتر می‌داند نفع ما در چه چیز است!

همیشه موقع آرزو کردن و طلب خواسته، این عبارت جادویی را بگویید: یا این مورد و یا موردی بالاتر که به صلاح من است برابم مقرر و حاضر شود.

در واقع نام دیگر رهایی، **قدرت آزادگی است**، دقیقا فردی که از همه

منیت‌ها و خواسته‌های نفسانی خود رها هست و همیشه این‌طور آرزوهای خود را می‌خواهد که، آرزویی در دل دارد، برایش تلاش می‌کند ولی نتیجه را بصورت مطلق واسپاری می‌کند، در زندگی با آرامش به خواسته خود می‌رسد؛ او (کیمیاجر) می‌داند اگر امروز نشد حتما فردا می‌شود، اگر این نشد، قطعا آن بهتر می‌شود، و کسانی که به درجه‌رهایی می‌رسند با قدرت ایمان قوی‌تری برای برآورده شدن آرزوهای خود اقدام می‌کنند، چون از بزرگترین راز آفرینش خواسته‌ها با خبر هستند.

بزرگترین راز آفرینش خواسته‌های قلبی می‌گوید : برای دریافت یک خواسته و آفرینش آن، باید در حالت دریافت قرار گرفت، حالت دریافت یعنی اعلام به کائنات که، من از درون آماده دریافت خواسته خود هستم، حالت دریافت یعنی، ای کائنات ظرف لازم برای دریافت مظلوف مورد نظر را در خود شکل داده‌ام، بر من پدید آر.

و اما زمانی می‌توان در حالت دریافت باشید که، با قلبی مطمئن و آرام، بدور از وابستگی به نتیجه، خواسته خود را مطرح کنید و بصورت تمام، نتیجه را واسپاری مطلق کنید؛

در واقع وقتی رها از نتیجه باشید، آنگاه گام نخست در آفرینش اهداف، که خیال آسوده است را برداشتید، و این را بدانید، که در بین شما آنکه ایمانش قوی‌تر باشد، مطمئنا از آرامش بیشتری برخوردار هست و کارهایش معجزه‌آسا جور می‌شود.

۲. قدرت بخشش

کیمیایگر برای آنکه به درجه‌های برسد تا در حالت دریافت قرار گیرد، اول از همه باید وجود خود را پاک کند از همه ناراحتی‌ها و نارضایتی‌ها، خواه این نارضایتی از یک اتفاق و یا فرد باشد، خواه از خویشتن خویش؛ باید خود را ببخشد برای همه کارهایی که نباید و انجام دادید و بابت همه کارهایی که باید و انجام ندادید!

دقیقا وجود کیمیایگر مانند بالن می‌ماند، تا نبخشد، رها نمی‌شود، تا بند وزنه‌های سنی را باز نکند، اوج نمی‌گیرد، تا وجود خودش را درخور دریافت خواسته‌هایش نکند، هیچی شکل نمی‌گیرد؛

بارها دیدم، افرادی را که روح خود را در گذشته جا گذاشته‌اند و امروز را با مُردگی سپری می‌کنند، اما آنهایی که از گذشته گذشتند، و در همان دیروزها خاکش کرده‌اند رها شدند، قدر لحظه به لحظه اکنون را خوب می‌دانند.

دوست خوب من، به محض اینکه خودت و همه کسانی که تو را آزرده ببخیدی، گام دوم را برای قرار گرفتن در حالت دریافت بر می‌داری؛ ببخش، رها شو و آنگاه همه خواسته‌هایت را در آغوش ببین.

۳. قدرت نوشتن

کیمیایگر می‌داند که مهمترین ابزار او برای آفرینش یک خواسته که در پسا پرده ذهنش نهفته، نوشتن است؛

نوشتن قدرت خلق می‌کند، نوشتن وضوح ایجاد می‌کند.

وقتی که اولین کلمات از آرزویی را با جوهر بر صفحه سفیدی می‌آورید، در واقع

اولین قدم را برای تبدیل آن از یک حالت بی شکل (تفکر و اندیشه‌ای از خواسته) به حالتی شکل دار در دنیا فیزیکی برداشته‌اید.

جالب است بدانید، **نوشتن، حکم شکل دادن خواسته است، حکم تبدیل انرژی از یک حالت ذهنی به حالتی فیزیکی ست.**

یک نکته طلایی، در نوشتن خواسته‌های خود بلند پرواز باشید، همانطور که در ابتدای این بخش گفتم، خواسته‌ها از دنیای متافیزیک که دنیای نامحدود است به دنیای محدود ما می‌آیند، آنجا که محدودیت صفر مطلق است، در آنجا هیچ ترس و یا محدودیتی وجود ندارد، وقتی می‌خواهید خواسته خود را با نوشتن در دنیای فیزیکی متولد کنید، این حس و محدودیت ذهنی شما برای برآورده شدن آرزو هست که در پروسه آفرینش تاثیر می‌گذارد، ولی وقتی ایمان راسخ داشته باشید، همان خدایی که جهان هستی را به این عظمت آفرید، متولی آفرینش آرزوهای شما هست، آنگاه با خیالی راحت و ذهنیتی نامحدود دست به قلم می‌شوید، و طرح تولد خواسته خود را بر کاغذ نقش می‌زنید.

۴. قدرت ثبت رویدادها ذهنی

هرچقدر رویدادهای گذرا در ذهن خود را بیشتر ثبت کنید، زودتر می‌توانید به قدرت کیمیاگری خود دست پیدا کنید.

ذهن را مانند یک لیوان ببینید، وقتی این لیوان پر باشد دیگر جایی برای دریافت ندارد! باید اول از همه ذهن خود را از آن همه صدا و همه‌همه پاک کنید، تا زمانی که صدایی کور، از عمق ذهنتان، می‌گویید، نمی‌توانید، نمی‌شود، امکان پذیر نیست، مطمئن باشید کار سخت است.

باید اول این صداها که برآمده از پنداره‌های محدود کننده شما هست را خفه کنید و بعد با ایجاد پنداره‌های پیش برنده، نوار صدای مطلوب خود را پخش کنید، که دائما شما را برای رسیدن به اهداف و آفرینش آرزوهایتان تشویق می‌کند.

یکی از موثرترین راه‌ها برای خفه کردن این صداها، آگاهی از روند رویدادهای ذهنی است، بگذارید با یک مثال برای شما توضیح بدهم،

فرض کنید در حال جارو زدن هستید، همین که جارو دست شما هست، پس از مدتی دیگر صدای جاروبرقی را نمی‌شنوید، بجایش، می‌بینید، ذهنتان در حال پخش یک سری صدا و یا تصویر هست، حالا این پخش صوت و یا تصویر، می‌تواند درباره اتفاقی در گذشته و یا خواسته‌ای در آینده باشد،

اگر حواس شما نباشد، ذهن شما مدام در حال سنگ انداختن برای آفرینش یک آرزو یا انجام کار جدید است، و دائما علت ناتوانی در موفقیت شما را به یک خاطره در گذشته ربط می‌دهد و دائما تصاویر و صداها و آن وقایع را با احساسات منفی آن زمان برای شما تداعی می‌کند، تا از فکر و یا تلاش برای آفرینش خواسته جدید دست بکشید،

چون کار اصلی مغز ما، دو چیز است:

۱. حفظ جان ما از شرایط خطرناک

۲. مصرف انرژی کمتر

پس ذهن به همین خاطر دائماً با تداعی خاطرات گذشته و محدودیت‌ها، در صدد منصرف کردن ما از خواسته می‌شود.

حالا اگر شما آگاه و مسلط بر تمام لحظات زندگی خودتان باشید با ردگیری ذهنتان متوجه می‌شود علت تداعی آن همه خاطره نامطلوب چه بوده؟! در واقع با مهندسی معکوس متوجه می‌شوید چرا آن لحظه آن خاطرات گذشته بازخوانی شده است.

برگردیم سر مثال خودمان، کجا بودیم؟ آهان، داشتید جارو می‌کشیدید، و به یکباره متوجه شدید غرق تداعی خاطره نامطلوب عاطفی با فردی شدید که سال‌هاست دیگر در زندگی شما نیست.

وقتی ردگیری ذهنی می‌کنید، متوجه می‌شوید، این افکار بخاطر این به فکر شما رسیده که در یک لحظه که جارو می‌کشیدید، مثلاً کتابی را از زمین برداشتید که آن کتاب به نحوی به آن فرد برمی‌گردد و گره خاطراتی مشترک دارد (یا هدیه گرفتید و یا همزمانی تاریخی برای خرید کتاب با وجود فرد در زندگی شما بوده) در نتیجه در حین جارو کشیدن تمرکز شما به مرور خاطرات نامطلوب رفته و حال شما از درون دچار خشم، یا ناراحتی و یا هر احساس نامطلوب دیگر می‌شود، و همین مورد یکی از عوامل مهم در ایجاد مانع برای دریافت آرزوهاست.

چون کیمیاگر می‌داند که باید در هر لحظه، تنها توجهش به اکنون باشد، و حال درونی خود را در حالت پایدار و مثبت نگه‌دارد.

چرا که او به این راز واقف است که، احساسات بد برابر است با

ایجاد اتفاق‌های بد، و احساسات خوب برابر است با ایجاد اتفاق‌های خوب، خوشایند و مطلوب؛

پس کیمیاگر با ردگیری ذهنی، دائماً توجه خودش را از گذشته و یا آینده به لحظه حال می‌آورد، و با وسواس خاصی، همیشه حواسش به روحیه خودش هست. یادتان باشد زندگی در لحظه حال، باعث ایجاد گردش انرژی‌های مثبت در درون شما می‌شود، و ماندن در گذشته و یا توهم برای آینده، دقیقاً باعث هدر رفت انرژی شما می‌شود.

چهار ذکر پاکسازی ذهن برای قرار گرفتن در حالت دریافت

آیا درباره تکنیک پاکسازی کوانتومی (هواپونوپونو) چیزی شنیده‌اید؟ هواپونوپونو تکنیکی هست که مردمان هاوایی سال‌هاست برای رهایی از افکار منفی و پاکسازی ذهن خود انجام می‌دادند، و توسط یک دکتر روانشناس به نام دکتر ابهالیا کالا هولن به روش امروزی طراحی شده است. اولین بار با این تکنیک، پنج سال پیش به وسیله یک پادکست صوتی که یکی از دوستانم برایم ارسال کرده بود آشنا شدم و آموزش دیدم، از آن پس بصورت مداوم این ذکر را برای پاکسازی وجود خودم انجام می‌دادم، اعجاز این تکنیک تا جایی بود که حتی در جلسات مشاوره خودم، حین گوش دادن به صحبت‌های مراجعین، زیر لب با خودم تکرار می‌کردم، و جلسات مشاوره به طرز عجیبی بسیار خوب پیش می‌رفت تا جایی که مراجعین نیز از انرژی آن ذکرها بهره می‌بردند، روند کار به صورتی بود که به طور شگفت‌انگیزی همه چیز برای من محیا می‌شد؛

خاطر من هست برای گرفتن مجوز برگزاری یک سمینار بارها به اداره مربوطه مراجعه کرده بودم، ولی به هر دلیلی مسئله‌ای پیش می‌آمد و کار انجام نمی‌شد، تا اینکه یک روز که برای چندمین بار مراجعه می‌کردم، در راه برای برطرف شدن این گره که به ظاهر هیچ راه حلی نداشت، شروع به فرستادن ذکرهای پاکسازی کردم، و به طرز شگفت‌انگیزی همه کسانی که لازم بود تا مجوزم را امضا کنند در یک جلسه و یک اتاق حضور داشتند و با یک گفتگوی کوتاه پنج جمله‌ای به راحتی توانستم نظر آن افراد را جلب کنم و به راحتی مجوز را برای من امضا کردند، این درحالی بود که چند نفر از آنها در مراجعه‌های گذشته من، همیشه موافقت نمی‌کردند، آن روز به راحتی و با لبخند حرف‌های من را شنیدند و پذیرفتند و در نهایت توانستم مجوز را بگیرم.

وقتی به دفتر موسسه آمدم و ماجرا را برای کارمندانم گفتم، بدون استثنا همگی گفتند این یک معجزه هست!

بله معجزه بود، معجزه‌ای که بیش از دو سال برای آن زحمت کشیده بودم، اما انجام نشد تا به محض اینکه فلسفه به کار رفته در این بخش را انجام دادم، آنگاه که از درون خالص شدم، و رها گشتم، در حالت دریافت قرار گرفتم، و همه چیز معجزه آسا ایجاد شد، در واقع به محض خواستن، آن آرزو در دنیا متافیزیکی ایجاد شده بود، اما برای تبدیل و شکل‌پذیری در دنیا فیزیکی، نیاز به خالص شدن من از درون بود، من که شدم، آن آرزو برآورده شده شکل گرفت.

در واقع بهتر است این نکته را به شما بگویم که، وقتی آرزویی می‌کنیم، برآورده شده است، امام ظاهر شدنش به ظرفیت وجودی ما بستگی دارد، هرچقدر زودتر

ظرف را آماده کنیم، زودتر آرزو ظاهر می‌شود، و این یک راز در کیمیای است. از آن پس سعی کردم با ایمان بیشتری از این تکنیک استفاده کنم، و این تکنیک را به دوستانم آموزش دادم، و جالب اینکه همه آنها نیز در زندگی خود رد پای معجزه را مشاهده کردند.

این تکنیک خیلی ساده اما بسیار کاربردی و موثر است، و اصلاً مهم نیست، کسی که آن را به کار می‌برد، به آن اعتقاد دارد یا نه این تکنیک و ذکرهای آن به قدری قدرتمند است، که به محض استفاده از آنها تاثیر خود را می‌گذارد؛ و البته داشتن اعتقاد قدرت آن را زودتر در وجودتان نمایان می‌کند.

جالب‌تر اینکه اصلاً مهم نیست مسئله شما چقدر بزرگ یا کوچک است و یا چند وقت از آن می‌گذرد و یا درباره چه موضوعی ست؟! خواه مسئله شما مالی یا عاطفی و یا سلامتی باشد و یا خواه درباره یک حس ناخوشایند!! به محض استفاده از این تکنیک، درباره مسئله خودتان شاهد، تغییرات معجزه‌آسا هستید.

این تغییرات ابتدا در حالِ درونی شما ظاهر می‌شود، و احساس ترس، وحشت، غم، اندوه و هر حس منفی دیگر از وجود شما پاک می‌شود، و سپس شاهد وقوع اتفاق‌های بسیار مطلوب در زندگی خود می‌باشید و این همان کیمیای است، همان تبدیل انرژی، همان شکل‌پذیری خواسته‌ها از دنیای متافیزیک به دنیای فیزیکی.

تکنیک هواپو نوپو نو

این تکنیک از چهار ذکر ایجاد شده است، که عبارتند از :

۱. قدرت تشکر

راجع به قدرت شکرگزاری در قسمت‌های قبل توضیحات کامل داده‌ام، در این قسمت می‌خواهم قدرت عبارت "متشکرم" را بیان کنم.

همین که در یک موقعیت نامطلوب واقع می‌شوید، که در حال بهم زدن احساسات شما هست، معجزه‌آساترین عبارتی که می‌تواند به سرعت فرکانس روحی شما را رشد دهد، عبارت متشکرم هست،

سپاس‌گزاری دارای چنان قدرتی است که سریع روحیه فرد را افزایش می‌دهد؛ خاطرتان هست درباره نحوه شارژ مغناطیسی یک آهن ربا در جریان مغناطیسی صحبت کردم؟

همین که عبارت متشکرم را بیان می‌کنیم، فارغ از اینکه در آن لحظه چه مسئله‌ای پیش آمده است، حال درونی ما با اتصال به منبع انرژی بی‌کران شارژ می‌شود و همان حس خوب ایجاد شده باعث تغییر فاز فرکانسی روانی ما می‌شود. و این همان، حال خوب = اتفاق‌های خوب است.

۲. قدرت دوست داشتن

یکی از جادویی‌ترین عباراتی که می‌تواند تمام روابط شما را طلایی کند، عبارت "دوستت دارم" است.

و از آنجایی که از اول صبح تا به آخر شب، تنها کاری که مدام در حال انجام آن

هستید، ارتباط برقرار کردن است، (ارتباط با خود، خدا، خانواده، همکاران و ...) و همه ما تجربه کرده‌ایم که به کار بردن عبارت دوستت دارم، چقدر می‌تواند ارتباطات ما را قدرت ببخشد، و از آنجایی که ما ذاتا دوست داریم مورد دوست داشته شدن واقع بشیم، این عبارت از قدرت فرکانسی بالایی برخوردار هست؛ به محض اینکه روحیه ما به هر دلیلی متلاطم می‌شود، فقط کافیست این عبارت را با خود تکرار کنیم، مهم نیست مخاطب ما چه کسی یا چه چیزی است، صرف بکار بردن این عبارت باعث ایجاد آرامش عجیبی در وجود ما می‌شود؛ به شما پیشنهاد می‌کنم همین الان خواندن این کتاب را متوقف کنید، و برای چند دقیقه چشمان خود را ببندید و عمیقاً چند بار عبارت "دوستت دارم" را بکار ببرید، و سپس چشمان خودتان را باز کنید.

حاضری؟ یک دو سه، شروع کنید

دوستت دارم

حالا به من بگو حالت چطور هست؟

باور کنید دنبال پرکردن مطالب این کتاب نیستم! اگر واقعا این تمرین را انجام داده باشید متوجه می‌شوید اعجازی در بیان این عبارت برای رهایی و پاکسازی ذهن شما نهفته هست که حالتان را عجیب خوب می‌کند.

یادتان باشد برای آنکه مسئله‌ای را حل کنید باید اول آن را بپذیرید، بهترین نحوه پذیرفتن چیزی، دوست داشتن آن است.

عشق و محبت شاه کلید باز کردن هر گرفتاری و گره‌ای هست؛ چند سال پیش با یک فرد عارفی، مراده داشتم، یکبار از او پرسیدم، بهترین ذکر، و یا کاری که

می‌توان انجام داد، تا رابطه یک زن و شوهر، خوب شود چیست؟ گفت: هیچ ذکری بالاتر و قدرتمندتر از محبت و ابراز عشق کلامی نیست، گفت همین که دیدید در بین شما و خانواده، سردی، دعوا و یا هر انرژی منفی دیگری جاریست، سریع شروع کنید به همدیگر ابراز علاقه و عشق کردن، سپس به چشمانم خیره شد و گفت: جایی که ملائکه و فرشتگان خدا رفت و آمد می‌کنند، محلی برای وجود نیروهای شر و منفی نیست، و فرشتگان خداوند به شدت عاشق ابراز علاقه ما انسان‌ها به همدیگر هستند؛ حتی اگر روزی دیدید از لحاظ مالی و وضعیت خوبی ندارید، شروع به ابراز عشق و محبت به همسر، یا خانواده خود کنید، به برکت این حس قشنگ، انرژی ثروت‌آفرین در زندگی شما جاری می‌شود، امتحان کنید و بعد مرا دعا می‌کنید.

واقعا همین‌گونه هست، وقتی در بین ما عشق و مودت جاری باشد، یعنی در فرکانس عشق قرار گرفتیم، فرکانس عشق، خالص و معجزه‌گر است، با عشق، می‌توان درهای بسته را گشود، با عشق می‌توان رنگ دوباره بر قلب‌ها زد، با عشق است که همه چیز معنا پیدا می‌کند، و یادت باشد که حساب و کتاب خداوند، آن منبع پر قدرت لایتناهی با ما انسان‌ها فرق می‌کند، حساب کتاب او با عشق است نه منطق خشک و بی‌روح، عاشق باش، عاشق باش، عاشق باش، تا رستگار شوی.

دوستت دارم

۳. قدرت ابراز تاسف و ندامت

تا به اینجا دو عبارت متشکرم و دوستت دارم را عنوان کردم، در این قسمت می‌خواهم قدرت عبارت معجزه‌آسای "متاسفم" را بگویم،

اصلا مهم نیست چرا یک مسئله در زندگی ما اتفاق افتاده است!!

مهم این است، که ما چه سهمی در وقوع آن داشته‌ایم؟! حتی اگر به ظاهر، مسئول مستقیم آن مسئله نباشیم، همین که یک مورد نامطلوب در زندگی ما ایجاد می‌شود، و با آن ملاقات می‌کنیم، در واقع وجود ما آماده پذیرش و دریافت آن مورد نامطلوب بوده است!

برای مثال: اگر دائما صاحبخانه بد اخلاق گیرتان می‌افتد و یا در روابط عاطفیتان با کسانی مواجه می‌شوید که شما را اذیت می‌کنند، این دقیقا مسئله شما هست نه رفتار آنها!! یادتان هست راجع به مسئولیت‌پذیری در بخش‌های قبل چه گفتم؟! حالا می‌خواهم بگویم، حتی اگر در یک خیابان وسیع یک ماشین راه خودش را کج کرد و با شما که در مسیر خودتان هستید برخورد کرد، شما هم سهمی در وقوع این اتفاق داشته‌اید!

این نکته طلایی را به یاد داشته باشید که، **تا زمانی ظرفی نباشد، مظلومی شکل نمی‌گیرد.**

این یعنی، تا زمانی که وجود شما طالب مسائل و مشکلات هست، از در و دیوار انواع مختلف مسائل بر سر زندگی شما آوار می‌شود!

همینکه خود را مسئول می‌بینید و با بیان عبارت "متاسفم" این مسئولیت را به عهده می‌گیرید، سهم عظیمی از پاکسازی ظرف درونتان برای رفع مسئله را طی

می‌کنید، و زمانی که ظرف پاک شود، مظلوف از بین می‌رود و یا تبدیل به مظلوف مطلوب می‌شود.

این یعنی اگر افرادی هستند که دائماً حال شما را بد می‌کنند، یا دائماً اتفاق‌هایی بوجود می‌آید که مطلوب شما نیست، علتش ظرف درونی شما هست که آماده پذیرش این موارد نامطلوب هست، همین که می‌پذیرید چیزی درونتان بهتر است تغییر کند، چیز مرتبطی در دنیای بیرونتان تغییر می‌کند.

گفتن کلمه متاسفم، اوج مسئولیت‌پذیری برای پاکسازی ظرف درونی وجود یک کیمیاگر برای رفع مسائل مرتبط بیرونی زندگی‌اش هست.

۴. قدرت ابراز بخش :

پس از ابراز تاسف، گفتن عبارت جادویی "لطفاً مرا ببخش" باعث پاکسازی نهایی وجود شما از هر ناخوشی و ناآرامی ست،

اینکه می‌گوییم لطفاً مرا ببخش، به فرد و یا کس خاصی نیست! بلکه به وجود روحانی خودمان هست، همینکه از درون بخشوده شویم، حس آرامش در وجود ما متجلی می‌شود، و از آنجایی که راه تبدیل انرژی در دنیای متافیزیکی به فیزیکی، نوع احساسات درونی ما هست، به محض آرام شدن، در مدار فرکانسی قرار می‌گیریم که همه اتفاق‌ها خوب و مثبت است،

این یعنی ما هستیم که خالق شرایط و اتفاق‌های خود هستیم، با کنترل حال درونی خود، با بیان چهار ذکر پاکسازی که معجزه‌آسا عمل می‌کند، به راحتی می‌توانیم کیمیاگر لحظات زندگی خود شویم.

"متاسفم، لطفا مرا ببخش، متشکرم، دوست دارم"

چند نکته مهم:

۱. اصلا مهم نیست که این عبارت‌ها را در خصوص چه مسئله یا مشکل و یا فردی بیان می‌کنید، صرف بیان آنها هر نوع مسئله‌ای را ابتدا درون شما سپس در زندگی بیرونی شما پاکسازی می‌کند.

۲. عدد خاصی برای فرستادن این عبارت‌ها وجود ندارد، به هر تعداد که باعث آرامش درونی شما می‌شود بفرستید، نکته طلایی همین است که **آنقدر بفرستید تا از درون احساس آرامش کنید، احساس امنیت، احساسی مانند برگشتن به منزل و آغوش مادر.**

۳. اصلا قرار نیست این عبارت‌ها را به کسی بگویید!! مثلا اگر با همسر خودتان دچار مشکل شدید، قاعدتا، گفتن عبارت دوستت دارم، کمی اذیت کننده هست، یا خودتان را مخاطب قرار دهید، و یا بدون خطاب به کسی، فقط بگویید، مهم بیان عبارت برای پاکسازی شما و آرام شدن قلبتان است.

۴. جالب اینکه این عبارات آنقدر موثر و قدرتمند هستند، که حتی شما می‌توانید برای آرامش و پاکسازی کس دیگری آنها را بکار ببرید! برای مثال، شاید شما شاهد جر و بحث دو نفر غریبه در خیابان باشید، اول از همه باید بپذیرید مسئله آنها مسئله شما هم هست با اینکه به ظاهر شما هیچ طرف داستان نیستید!

همین که در آن فضا حضور دارید، یعنی ظرف شما برای دریافت این مشاخره آماده بوده، پس مسئولیت را بپذیرید و شروع به پاکسازی خود و فضای آنجا با فرستادنِ "متاسفم، لطفاً مرا ببخش، متشکرم، دوستت دارم" کنید، همین که شروع می‌کنید به پاکسازی خود، بطور عجیبی شاهد فروکش شدن دعوای طرفین نیز می‌شوید.

۵. اگر شما فروشنده هستید، می‌توانید از این تکنیک پیش از جلسات فروش خود استفاده کنید، و شاهد روند سحرآمیز در رشد فروش خود باشید (به شرط آنکه محصول شما واقعا برای مشتری مفید است و البته قصد و نیت شما مثبت است). چند وقت پیش یکی از دوستانم غرفه‌ای در یک نمایشگاه کرایه کرد، می‌گفت: روز اول یک ساعت قبل از شروع نمایشگاه غرفه را تحویل گرفتم، سپس از غرفه اجازه گرفتم، که آیا اجازه می‌دهی من چند روزی اینجا باشم و از فضای تو استفاده کنم و محصولات خودم را به فروش برسانم؟ سپس شروع به بکار بردن عبارت‌های پاکسازی کردم، وقتی نمایشگاه افتتاح شد، با اینکه غرفه من کوچک بود، ولی هر کس وارد آن می‌شد، می‌گفت، چقدر حس غرفه تو خوب و دلنشین است! و احساس خوبی به ما می‌دهد!! محمدسعید از تو ممنونم که این تکنیک‌ها را به من یاد دادی، دوستت دارم.

نمی‌دانید من که این واژه‌ها را از پشت تلفن می‌شنیدم چقدر احساس شعف داشتم! چون علاوه بر اینکه یک نفر با این آموزش توانسته بود به صورت عملی

فروش خود را افزایش دهد، خیر و برکت جاری شده در زندگی او نیز بر زندگی و حال خوش من تاثیر داشت، چون دنیا دنیای انرژی هست و از هر دستی بدهیم از همان دست می گیریم، شری بکاری، شر درو می کنی و خیری بکاری، خیری عظیم درو می کنی، این را بدان ما در همین دنیا در حال دریافت خیر و شر رفتار خود هستیم، دنبال جای دیگر نباشید، اینجا را آباد کنید، تا همه در بهشت قول داده شده زندگی کنیم.

قدرت باور به محدودیت صفر مطلق :

همه ما از یک روح واحد هستیم، در واقع در دنیای انرژی، ما از یک منبع بودیم، به دنیا آمدیم که اتفاق های قشنگی را رقم بزنیم، با آفرینش اهداف خویش، باعث گسترش جهان هستی شویم، اینکه گاهی در شلوغی های زندگی، یادمان رفته چه قدرت های ذاتی داریم، دلیل بر ضعف خلقت و یا تفاوت بین ما نیست!

تفاوت در بین انسان ها فقط در میزان ایمانشان به خود و خدایی ست که قدرت بی کران جهان هستی است، و گرنه همه ما دارای قدرت های ذاتی هستیم و به میزانی که آنها را کشف می کنیم و گسترش می دهیم از زندگی بهره می بریم؛ همانطور که ما در بدو تولد اطلاعات وراثتی ژنتیکی را به ارث می بریم، دقیقا نحوه طرز فکر و باورها و پنداره های ذهنی را نیز به صورت دسته ای از اطلاعات وراثتی به ارث می بریم، و همین پنداره های ذهنی هست که عامل اصلی موفقیت و یا شکست در زندگی ما می شود، اما خبر خوب این هست که می توانیم با

خودآگاهی و پذیرش صد در صد مسئولیت زندگی خویش، پنداره‌های جدید و پیش‌برنده‌ای را جایگزین پنداره‌های محدود کننده خویش کنیم و به این ترتیب، فقر و قربانی بودنِ ارثی را به موفقیت و ثروت خودساخته، تبدیل کنیم.

در واقع علت اصلی انتخاب عنوان "DNA موفقیت" برای کتاب همین بوده است که بدانید، **موفقیت و ثروتمندی مستلزم داشتن یک ژن قدرتمند است**، که اگر بصورت ذاتی و وراثتی به شما نرسیده، هیچ جای نگرانی نیست، با بکار بردن حقایق بکار برده شده در این کتاب می‌توانید، این ژن را در خود بسازید؛ در واقع زمانی که دست به پاکسازی وجود خویش، با استفاده از تکنیک هواپونوپونو می‌زنید، در صدد تغییر ژنوم وراثتی هستید که به شما به ارث رسیده و یا از طریق تربیت خانواده در پنداره‌های شما نهادینه شده است.

تکنیک هواپونوپونو یک راهکار عملی برای پاکسازی ژنوم‌های وراثتی و بازسازی ژنوم موفقیت در وجود شما می‌باشد.

به محض اینکه دست به پاکسازی و تغییر ژنوم خود می‌زنید، ارتباط‌های متافیزیکی شما با جهان هستی تغییر می‌کند! و اینگونه می‌شود که پس از مدتی شاهد تغییرات اساسی در تمام سطوح زندگی خویش می‌شوید؛

تکنیک هواپونوپونو، یک انتقال دهنده به زمان بدو تولد است! زمانی که سرشت شما در حال شکل‌گیری بود، در واقع شما در همین لحظه و همین مکان به موقعیتی برمی‌گردید که **نقطه محدودیت صفر مطلق** نام دارد، آنجایی که هیچ محدودیت

زمانی و مکانی وجود نداشت و ندارد! آنجا شما بودید و هستید با منبع قدرتمند جهان هستی، **نقطه یکی شدن با خدا!**

وقتی به آن نقطه می‌رسید، دیگر نه ترسی نه دردی و نه هیچ محدودیتی وجود ندارد، همه چیز بوده، همه چیز هست و همه چیز خواهد بود، بیان آن به سه زمان، گذشته، حال و آینده، فقط برای فهم زمینی ما هست، در صورتی که آنجا بُعد بی‌مکان و بی‌زمان ست، بُعدی که تا می‌گویید باش، هست، نیاز به گذشت زمانی برای به وجود آمدن ندارد، بلکه به وجود آمده بود، فقط ظاهرش کردید!!

حالا به نظر شما، با داشتن همچنین قدرت بزرگی، نیاز به ترس و وحشت، و درماندگی در دنیا هست؟!

کافی ست به لب بیاوری "**متاسفم، لطفا مرا ببخش، متشکرم، دوست دارم**" آنگاه منتقل بشوی به زمان بی‌زمانی و به مکان بی‌مکانی، آنجا که همه چیز هست و محدودیت صفر مطلق حاکم است، و با تغییر هر پنداره‌ای، در کل حافظه جمعی، تغییر ایجاد کنی، چون من، تو و همه، از یک ذات قائم به خود، آفریده شدیم، تغییر یکی از ما، تغییر بزرگ در باور جمعی همه ما بوجود می‌آورد، و آنگاه می‌توانی شاهد اصلاح رفتار و حل مسائل بیرونی باشی، به شرطی که بپذیری برای حل هر مسئله و مشکلی راه حل معنوی وجود دارد و تو نیز به سهم خودت مسئول پاکسازی هستی.

اینجا آخر کتاب است، درست جایی که پایان محدودیت ذهنی برای
توست، و آغاز نقطه محدودیت صفر مطلق.

متشکرم

دوستت دارم

سید محمد سعید میر یونسی

مشاور و مدرس اصول ارتباطات

www.razekahkeshan.com