

## به نام خداوند بخشنده و مهربان

قبل از هر سخنی از دوست بسیار عزیزم (کیوان) که زحمت این مقاله را کشیده تشکر می کنم. من به شما اطمینان میدهم که این pdf میتواند زندگی شما را دگرگون کند به شرط آنکه دقیقا به آن عمل کنید.

شما باید ابتدا این جدول را درون یک برگه رسم کنید سپس با توجه به توضیحات هر بخش در این pdf هدفهای خود را مکتوب کنید

راه حل گرای	کلام راهنمای	دانش مورد نیاز	اقدامات	عاداتهای عملی	عاداتهای ذهنی	زمان تعیین شده	موانع (راه حل گرای)	امکانات	نرسیدن به هدف	رسیدن به هدف	تصویر آینده	ارزشها	انگیزه	دلایل	هدف ها
															هدفهای اختیاری کوتاه مدت
															هدفهای اختیاری بلند مدت
															هدفهای اجباری کوتاه مدت
															هدفهای اجباری بلند مدت

## توضیح جدول :

هدف ها دو نوع هستند :

(۱) **اختیاری** : هدف هایی که خاسته های قلبی و علاقه های ما هستند .

(۲) **اجباری** : هدف هایی که بر سر راه ما قرار گرفته اند . (مثل بعضی مشکلات یا ...).  
اهداف را باید به کوتاه مدت و بلند مدت تقسیم کرد . (بستگی به زمان مورد نیاز برای رسیدن به هدفها دارد)  
برای اهداف کوتاه مدت باید به توانایی کنونی فکر کرد و برای اهداف بلند مدت باید آنها را پله پله کرد .

باید هدف های خود را واضح ، دقیق ، آزادانه ، بصورت مثبت و طوری که قابل سنجش و قابل لمس با حواس ششگانه ! باشد مکتوب می کنیم (حتماً حتماً حتماً باید نوشته شود وگرنه خیالبافی است)

**دلایل** : دلیل ما باید نوشته شوند تا علت حرکت خود را بدانیم و این دلایل هستند که همواره به ما انگیزه می دهند .

**انگیزه** : باید ببینیم چه چیزی به ما انگیزه می دهد تا هر چه بیشتر و بیشتر در جهت رسیدن به هدفهایمان حرکت کنیم وقتی فهمیدیم آن را در این ستون بنویسیم و شب هنگام خواب تکرار کنیم یا بنویسیم . یا خسته و کم انرژی می شویم از آن استفاده کنیم .

**ارزشها** : (۱) ارزشها افرادی را که ما دوست داریم مشخص می کنند چون ما بیشترین هماهنگی را با کسی داریم که ارزشهای ما مطابقت داشته باشد . (۲) باید از بین ارزشها (مثلا دوستی و محبت و اعتماد به نفس و یکرنگی و شجاعت و ...) چند ارزش که برای ما از همه بهتر است انتخاب کنیم و بر روی آنها تمرکز کنیم به طوری که در چند سال مردم ما را با آن ارزشها یاد کنند . (۳) ضمناً علت حرکت ما و انگیزه ما نیز هستند

**تصویر آینده :** تصور کنید ۵ سال دیگر زندگی شما ایده آل خواهد بود این تصویر باید با ارزشهای شما مطابقت داشته باشد (هیچ محدودیتی برای خود قائل نشوید) وقتی این تصویر را ایجاد کرده اید بازگشت از آینده را تمرین کنید .

**رسیدن یا نرسیدن به هدف :** باید جوانب کار روشن شود بعضی ها وقتی به هدف خود می رسند دیگر به فعالیتی دست نمی زنند و یا افرادی هستند که احساس شکست می کنند که البته نباید چنین باشد ولی صحبت ما سر این است که باید تصویر رسیدن رو داشته باشیم تا این شیرینی دستیابی به هدف به ما انگیزه بدهد و از حالات بعدی جلوگیری کند- و همچنین عواقب نرسیدن به هدف را برای خود یادآور شویم که این مورد نیز باعث انگیزه می شود و باید تمام تلاش خود را بکنیم و اگر شکست خوردیم ناامید نشویم - پشتکار پشتکار پشتکار

(روز جهد و کوشش روز وادادن نیست)  
(جدیت - یقین - پشتکار - هدفمندی)

**امکانات - موانع :** ارزیابی امکانات به ما این امکانات رو خواهد داد که (۱) بفهمیم غیر از امکاناتی که داریم باید چه امکانات دیگری را برای خود مهیا کنیم تا راحت تر به هدف همام برسیم . (۲) اینکه می فهمیم امکانات ما چنان هم بد نیست از خیلی ها جلوتریم (البته اساس تمام امور باور انسان است نه امکانات او )

برای موانع باید بگویم که باید شناسایی بشوند و برای آنها راه حل پیدا کرد (ما چیزی به اسم مشکل یا مانع نداریم در واقع مسائلی هستند که باید حل ) باید مشکلات را شکلات کنیم .

اگر ما مسئله را مشکل ببینیم که در واقع ما مانعی نداریم ومانع همان اندیشه نادرست است (در توضیح **عاداتهای ذهنی** از این مانع به سادگی خواهیم گذشت)

**زمان تعیین شده :** باید برای رسیدن به هدف خود زمان تعیین کنیم (نه خیلی طولانی نه ... باید به هدف فکر کرد و زمان لازم را مشخص کرد ) .

**دانش مورد نیاز:** دانش های مورد نیاز هر هدف را مشخص می کنیم و روز به روز به آنها نزدیک می شویم (روزی که ما نیاموزیم آن روز را مرده ایم )

**کلام راهنمای** : هدف ما برگرفته از ارزشها - تصویر آینده و کلام راهنمایی ماست . کلام راهنما توصیفی است از آنچه ما می خواهیم در آینده به آن برسیم ( قابل سنجش و قابل دسترسی)

این کلام همیشه راهنمای ماست و همیشه مثل تصویر آینده - ارزشها به ما انگیزه می دهد. مثلا کلام راهنمای من **<ا ت پ>** هست یعنی **<ایمان, تلاش, پشتکار>** که به صورت خلاصه نوشتم و هر موقع که از هدفم ناامید و خسته می شوم ان را با صدای بلند تکرار می کنم .

خوب حالا نوبت به مهمترین قسمت می رسد یعنی **(متعهد شدن)** وقتی تعهدی نباشد هر کسی می تواند ادعای ارزشهای والا کند ولی وقتی حرف تعهد می شود - - - نسبت به زندگی خود که دیگر تکرار نمی شود متعهد شوید (برای لحظه لحظه زندگی ) هرگز شروع کاری را به تاخیر نیندازید حالا باید بر اساس لیست اهداف و... .

**اقدامات** : اقدامات خود را به نحوی برنامه ریزی کنیم که بیشترین بهروری را داشته باشیم ( با تمرکز و روشهای الف ب پ قانون ۸۰٪ - ۲۰٪ ) صحبت بی ارزش و عمل همه چیز است .

ارسطو می گوید : ما همانیم که مدام به آن می پردازیم پس تعالی , نه عمل , که عادت است . بله باید رفتارهایی که ما را به هدفهایمان می رسانند مشخص کنیم و آنها را تبدیل به عادت کنیم این کار فقط تکرار می خواهد (تکرار تمرین تکرار) در مراحل قبلی روی انگیزه و جلسات کلیدی تاکید شد و این تاکید به خاطر این است که تمام ارزشها - کلام راهنما و... مشخص شود که در تمرین ها و... کم نیاوریم .

**\*موفق باشید\***

« هرگز نباید مثل مردمی بود که قبل از اینکه بیاموزند دست می‌کشند. و نباید به تله‌ی کسانی افتاد که دست به کاری می‌زنند در حالی که قبل خود را محکوم به شکست می‌دانند

هفت بخش زندگی : (۱) حرفه و آینده کاری (۲) زندگی خانوادگی و شخصی (۳) پول و سرمایه (۴) سلامتی و تناسب اندام (۵) پرورش و رشد فکری (۶) فعالیت‌های اجتماعی و گروهی (۷) رشد معنوی و آرامش درونی هدفها و ارزشها و ... را باید در هفت بخش مشخص کرد و حرکت کرد . در هر بخش نمره ۱ تا ۱۰ به خود بدهید سپس خواهید فهمید نقص و ناراحتی شما از کدام بخش است.

اسرار موفقیت ( فرمولها و

فرایندهای موفقیت)

انسان باید همیشه در زمان حال از گذشته‌ی خود و دیگران عبرت بگیرد و برنامه ریزی آینده خود را بنویسد و عمل کند فرایندهای زیر به ما این امکان را میدهد که هرچه بهتر و سریعتر و راحت تر به هدفمان برسیم  
فرایند تمرکز دارای ۷ مرحله است و البته در جدول به کار رفته (۱) ارزشها (۲) تصویر آینده (۳) هدفها (۴) دانش و مهارتها (۵) عادتها (۶) فعالیت‌های روزانه (۷) اقدامات

چهار راه اقتدار : (۱) کارهایی که ما را به هدفهایمان بیشتر نزدیک می‌کند بیشتر انجام می‌دهیم  
(۲) بر عکس شماره یک کارهایی مثل تلوزیون تماشا کردن و تلفن‌های طولانی و ... را کمتر انجام دهیم  
(۳) بعضی از فعالیت‌های خود را حذف کنیم چون واقعاً وقت گیر هستند و همچنین ما را به هدفمان نزدیک نمی‌کند  
(۴) بعضی از فعالیت‌ها را از نو پایه ریزی و شروع کنیم

قانون (۸۰٪ - ۲۰٪) ارزشمندترین کارهایی که می‌توانیم در هر روز انجام دهیم اغلب سخت‌ترین و پیچیده‌ترین کارها هستند اما بازده و پاداش آنها فوق‌العاده است که البته ۲۰ درصد از کارهای ماست. به همین خاطر باید قاطعانه از انجام کارهایی که جزو ۸۰٪ کم ارزش هستند خودداری کنیم آن هنگامی که کارهایی جزء ۲۰٪ ارزشمند هستند معرق مانده اند.

قانون : در مقابل این وسوسه که اول کارهای کوچک را سروسامان دهید مقاومت کنید.

روش (الف ب پ ...) یک تکنیک قوی و ساده برای اولویت بندی. حرف الف برای فعالیت‌هایی است که حتما باید انجام شود وگرنه در طولانی مدت یا کوتاه مدت عواقب بدی دارند اگر چند کار الف دارید بنویسید الف ۱- الف ۲- و... موارد نوع (ب) کارهایی هستند که باید انجام داده اما عواقب آنها زیاد شدید نیست قاعده این است که هرگز نباید به موارد (ب) پردازیم وقتی که موارد (الف) باقی مانده .

هفت مرحله ساده سازی کارها (۱) بورسی مجدد (۲) ارزیابی مجدد (۳) سازماندهی مجدد (۴) تجدید رفتار (۵) مهندسی مجدد (۶) بازسازی مجدد (۷) کنترل مجدد (این هفت مرحله برای وقتی است که همه کارها گره می خورد)

مهندسی مجدد شش مرحله است (۱) چند کار در غالب یک کار خلاصه شود (۲) به جای تقسیم کار بین چند نفر آن را به یک نفر بدهیم (۳) کارها را به افراد دیگر سازمان و ... واگذار کنیم (۴) کارهای خاص را به بیرون از سازمان بفرستیم (۵) کارهای غیر ضروری را حذف کنیم (۵) ترتیب انجام کارها را تغییر دهیم

روشهای خوشبینی (۱) هدف گرایی (۲) برتری گرایی (۳) نتیجه گرایی (۴) تمایل به رشد فکری (۵) عمل گرایی (۶) آینده نگری (۷) راه حل گرایی ما می توانیم به مشکلات فکر کنیم یا به راه حل ها خوب با توجه نمودار مقابل یکی را انتخاب کنید.

۱- فکر کردن به مشکلات = منفی و بدبینی و خشمگین شدن  
۲- فکرکردن به راه حلها = مثبت و خوش بین و خلاق شدن

درجه پیچیدگی کار = (تعداد مراحل کار) پس کارهای خود را ساده کنید

»

## سوالات

- این سوالات به ما کمک خواهد کرد تا زندگی خود را ساده کنیم و فکر خود به راه بیندازیم و آنرا فعال کنیم
- ۱- به چه طریق دیگری می توانم به همین نتایج برسم ؟
  - ۲- آیا راه بهتری وجود ندارد برای اتعطف پذیری در ارزیابی مجدد؟
  - ۳- در حال حاضر بهترین استفاده من از وقت چیست ؟
  - ۴- با آنچه هم اکنون می دانم اگر از نو شروع می کردم آیا از همین روش استفاده می کردم ؟
  - ۵- اگر شش ماه از عموم باقی بود به چه کاری می پرداختم ؟
  - ۶- اگر ۱۰۰۰۰۰۰۰ دلار داشتم چه هدفی یا چه کاری را دنبال می کردم ؟
  - ۷- چرا بعضی مردم موفق ترند ؟ ( با قانون علیت یا کاشت و برداشت جواب دهید)
  - ۸- ارزشمندترین کار من کدام است ؟
  - ۹- برای راه حل گرایی چگونه می توانم این مسئله را حل کنم ؟ (کلمه چگونه بسیار مهم است)
  - ۱۰- اگر عصای جادویی داشتید چه آرزویی می کردید ؟
  - ۱۱- اگر محققین از اطرافیان شما در مورد (ارزشها - تصویر آینده - کلام راهنما) سوالاتی بپرسند با توجه به رفتارهای فعلی شما فکر می کنید پاسخ آنها چه خواهد بود ؟
  - ۱۲- استاندارد اصلی شما برای سنجش عملکردتان چیست ؟
  - ۱۳- (بر اساس رفتار شما ) نظر خانوادتان در مورد پایبندی شما به ارزشهایتان چیست؟
  - ۱۴- آیا من راضیم ؟
  - ۱۵- چقدر به خود مرخصی می دهید ؟
  - ۱۶- پوشش بیمه خانواده ام و آسایش آنها ... چگونه است؟
  - ۱۷- روزانه چه مدت را با عزیزانتان می گذرانید؟
  - ۱۸- آیا تغییر در عملکردهای زندگیتان هست ؟

## چهار سوال کلیدی :

که باید از اطرافیان خود بپرسید. (تا خود را تحت نظرسنجی قرار دهید ) از اطرافیان خود برای این کار تشکر کنید و به پاسخ آنها دقت کنید خود را تغیر دهید

۱) آیا کاری هست که من انجام می دهم و شما دوست دارید بیشتر انجام دهم؟ ۲) آیا کاری هست که من انجام می دهم و شما دوست دارید کمتر انجام دهم؟ ۳) آیا کاری هست که من انجام می دهم و شما دوست ندارید از این به بعد انجام دهم؟ ۴) آیا کاری هست که من انجام نمی دهم و شما دوست ندارید انجام دهم؟ ( می توانید این سوالات را از خودتان نیز بپرسید)

ضمناً این سوالات را در یک بازه ی زمانی خاصی تکرار کنید.

ارزشها = آزاد اندیشی - اجتماعی بودن - ارب - استعداد - استقلال - اعتماد - اعتماد به نفس - انطباط - انعطاف پذیری - ایمان - بخشش - بلند همتی - بلند نظری - انصاف - پشتکار و استقامت - تسلط برخورد - تمرکز - تواضع - ثروت و رفاه - جسارت و شجاعت - مهربانی - حق طلبی - خلاقیت - خوش اخلاقی - رهبری - زیرکی - سادگی - سخت کوشی - عاشق بودن - عاقل بودن - عزم واداده - عمل گرایی - غیرت - قاطعیت در تصمیم گیری - تخیل - قناعت - کامل بودن - کمک به دیگران - موثر بودن - مثبت بودن - مراعات - مهارت - وفاداری - تحصیلات - هدفمندی و .....

به امید حق حتماً موفق خواهیم شد ۱۰۰٪

\*موفق باشید\*