

فهرست مطالب

مقدمه: برد برای برندگان است.....	۷
سوال بزرگ.....	۸
با ارزش ترین دارایی.....	۹
انجام کارها.....	۱۰
رسیدن به موفقیت.....	۱۱
شروع و ادامه دادن.....	۱۲
فصل ۱: بزرگترین مانع در راه موفقیت.....	۱۳
ایجاد عادت های جدید و بهتر.....	۱۵
رام کردن فیل.....	۱۷
آموزش شروع می شود.....	۱۸
ریشه عدم توانایی.....	۱۹
اهداف بزرگی تعیین کنید.....	۲۰
اعمال شما حقیقت را می گویند.....	۲۱
کلید موفقیت.....	۲۱
پرورش یک عادت جدید.....	۲۲
بدترین بیماری.....	۲۵
جزیره رویایی.....	۲۶
بهانه مورد علاقه.....	۲۷
فصل ۲: مسئولیت زندگی خود را به عهده بگیرید.....	۳۱
تفاوت بزرگ.....	۳۳

- فرار از وابستگی ۳۳
- سپری کردن زمان ۳۴
- ریشه نارضایتی ۳۵
- بزرگ‌ترین مشکل ۳۵
- ریشه منفی بودن ۳۶
- دیگران را مقصر ندانید ۳۷
- موفقیت در برابر شکست ۳۸
- فعال کردن مکانیسم موفقیت ۳۸
- مسئولیت با شما بود ۳۹
- درباره "چرا" فکر کنید ۴۰
- کنترل احساسات را دست خودتان نگه دارید ۴۱
- تصمیم بگیرید ۴۱

۴۳ **شهامت برای پیش‌روی**

- اعتماد به نفس، ترس را پنهان می‌کند ۴۴
- همه می‌ترسند ۴۵
- یک اصل با ارزش در موفقیت ۴۶
- با ترس مواجه شوید ۴۷
- یاد بگیرید تا نترسید ۴۸
- درباره رد شدن اصلاً فکر نکنید ۴۹
- کار را به یک بازی تبدیل کنید ۴۹
- کاری را انجام دهید که شما را می‌ترساند ۵۰
- تجربیات آموزشی ۵۱
- چهار گام موفقیت ۵۱
- شکست یک بازخورد است ۵۲
- در مسیر گام بگذارید ۵۳

فصل ۴: تصمیم بگیرید که واقعا چه می‌خواهید ۵۵

- ۵۷..... باید گرسنه باشید
- ۵۷..... به یک هدف بزرگ نیاز دارید
- ۵۸..... اهداف واضح و خاص هستند
- ۵۹..... زندگی خود را تغییر دهید
- ۵۹..... برنامه‌ریزی استراتژیک شخصی
- ۶۲..... تعیین اهداف
- ۶۴..... روش ده-هدف
- ۶۵..... سوال کلیدی
- ۶۵..... ایجاد معجزه خودتان

فصل ۵: غلبه روی تعلل ۶۷

- ۶۹..... همه تعلل می‌کنند
- ۶۹..... چه چیزی شما را عقب نگه می‌دارد؟
- ۷۱..... عملگرا شدن
- ۷۳..... احساسی مانند یک برنده داشته باشید

فصل ۶: تبدیل شدن به یک دانشجو برای تمام عمر ۷۵

- ۷۶..... بهترین پادزرها
- ۷۷..... میلیاردهای خودساخته
- ۷۸..... چیزی به نام شانس وجود ندارد
- ۷۸..... میلیونر شدن
- ۷۹..... آیین‌های روزانه
- ۸۰..... مرتبا مهارت‌های خود را بهبود دهید
- ۸۱..... در مطالعه خلاصه کتاب‌ها ثبت نام کنید
- ۸۲..... در دوره‌های آموزشی شرکت کنید
- ۸۳..... هر روز باهوش‌تر شوید

فصل ۷: هیچ وقت تسلیم نشوید ۸۵

پایداری و انضباط شخصی ۸۷

ایجاد پایداری ۸۷

شما مسئول هستید ۸۹

تکرار کردن ۸۹

غیرقابل توقف شدن ۹۰

هیچ محدودیتی وجود ندارد ۹۰

جمع‌بندی: زمانی عالی برای زندگی ۹۳

درباره نویسنده ۹۶

برد برای برندگان است



در اعماق انسان قدرتهایی نهفته هستند؛ قدرتهایی که او را
 مبهوت می‌کنند، قدرتهایی که متی در بهترین رویاها نیز آن‌ها
 را نمی‌دید؛ قدرتهایی که اگر بیدار شوند و شروع به کار کنند،
 انقلابی در زندگی او ایجاد می‌کنند.

-اورسن سوت ماردن

می‌توان گفت شما آنقدر توانایی و استعداد دارید که برای صدها برابر زندگی
 کنونی‌تان، کافی هستند. همین اکنون، شما همه هوش و توانایی لازم برای
 یادگیری موضوعات لازم را دارید تا بتوانید به همه اهداف تعیین شده خود برسید.
 هیچ محدودیتی برای چیزی که اراده رسیدن به آن را دارید وجود ندارد به
 استثنای محدودیتی که خودتان درون ذهنتان کاشته‌اید.

سوال بزرگ

چندین سال پیش، این سوال را از خودم پرسیدم: "چرا بعضی از مردم موفق‌تر از
 بقیه هستند؟"

پاسخ این سوال در عین سادگی، همه حتی خودم را متعجب می‌کند. اما قبل از
 آن باید ببینیم موفقیت چگونه ارزیابی می‌شود. موفقیت شما بر مبنای کاری که
 انجام می‌دهید، نتایجی که به دست می‌آورید و سرعت و موثر بودن رسیدن به
 این نتایج ارزیابی می‌شود.

ساکت شو و انجامش بده! □ ۹

چیزی که می‌گویید، آرزو می‌کنید، امید دارید یا تمایل دارید زمانی در آینده انجام دهید، ربطی به موفقیت ندارد. موفقیت تنها بر مبنای چیزی است که همین الان در همین لحظه انجام می‌دهید و هنری فوراً نیز زمانی درباره آن گفت، "نمی‌توانید با چیزی که قصد انجامش را دارید، اعتبار به دست بیاورید."

ما در زمانی زندگی می‌کنیم که همه چیز با بیشترین سرعت ممکن حرکت می‌کند و هیچ چیزی قابل پیش‌بینی نیست. این نوع تغییر سریع اغلب باعث می‌شود انسان‌ها احساس عدم امنیت، سردرگمی و بی‌انگیزگی پیدا کنند. در نتیجه، حرکتشان کند می‌شود، متوقف می‌شوند و کارهای بسیار کمی انجام می‌دهند.

با ارزش‌ترین دارایی

مهم‌ترین دارایی یک شرکت چیست؟ با توجه به تحقیقات انجام شده در مدرسه تجارت هاروارد، مهم‌ترین دارایی یک شرکت اعتبار آن است. مهم‌ترین دارایی شرکت همان حرفی است که مردم درباره آن، محصولات و خدماتش به دیگران یا مشتریان احتمالی دیگر می‌گویند.

به دلیل پیشرفت تکنولوژی و حرکت اطلاعات و تغییر سریع سلیقه مشتری، محصولات و خدمات نیز سریع‌تر از همیشه تغییر می‌کنند. اما اعتبار همیشه باقی می‌ماند. می‌توان گفت اعتبار یعنی همه چیز. به عنوان مثال شرکت‌هایی مانند گوگل یا اپل را در نظر بگیرید. اعتبار آن‌ها آنقدر عالی است که با ارائه هر محصول یا خدماتی، در آن زمینه به پیش‌تاز تبدیل می‌شوند.

بنابراین، مهم‌ترین *دارایی* شما چیست؟ برای شما نیز مهم‌ترین دارایی همان

اعتبارتان است! این همان چیزی است که وقتی نیستید، مردم درباره شما می‌گویند. این‌ها همان جملاتی هستند که مردم برای توصیف شما استفاده می‌کنند تا نشان دهند که فکر می‌کنند شما چقدر در کارتان خوب هستید.

انجام کارها

مهم‌ترین بخش اعتبار شما، توانایی‌تان برای شروع و کامل کردن سریع و با اطمینان وظایف مهم، است. این بیش از هر بخش دیگری در اعتبارتان، باعث شادی، سلامت، موفقیت و ثروت واقعی می‌شود.

هدف اصلی شما در زندگی چیست؟ با توجه به سخنان آریستوتل، در پشت هر هدفی، هدف دیگری نهفته است که با دنبال کردن آن می‌توانید به اصلی‌ترین هدف خود برسید که همان شاد بودن است. هر کاری که انجام می‌دهید، چه موفقیت آمیز و چه ناموفق باشد، برای رسیدن به شادی است. در حقیقت، سطح موفقیت شما با درصد زمانی که واقعا شاد هستید ارزیابی می‌شود. این مهم‌تر از همه پول‌ها و نتایج دیگر در دنیا است.

در پشت هر هدفی، هدف دیگری نهفته است که با دنبال کردن

آن می‌توانید به اصلی‌ترین هدف خود برسید که همان شاد

بودن است.

رسیدن به موفقیت

چگونه باید به موفقیت رسید؟ در ساده‌ترین حالت، شادی به معنی تبدیل شدن تدریجی یک هدف یا ایده‌آل با ارزش به واقعیت است. این تنها وقتی اتفاق می‌افتد که احساس کنید گام به گام به سمت به دست آوردن چیزی می‌روید که برای شما مفید است. این حرکت گام به گام باعث ایجاد احساس رضایت واقعی و شادی در شما می‌شود.

شادی به معنی تبدیل شدن تدریجی یک هدف یا ایده‌آل با

ارزش به واقعیت است.

همه می‌خواهند برنده باشند. آرزوی همه است که توسط دیگران به عنوان یک برنده دیده شوند. چگونه می‌توانید به این شرایط برسید؟ ساده است - باید برنده شوید! برنده بودن چیست؟ در مسابقه دو، اگر قبل از دیگران از خط پایان عبور کنید، برنده شده‌اید.

در زندگی نیز به همین صورت است و وقتی برنده می‌شوید که قبل از دیگران به خط پایان برسید: مهم‌ترین وظایف خود را به موقع شروع کنید و قبل از دیگران آن‌ها را کامل کنید و شما برنده‌اید! در نتیجه این برد، احساس عالی درباره خودتان خواهید داشت زیرا مغز شما آندروفین آزاد می‌کند که "داروی شاد بودن" طبیعی است و حس آرامش و خوشی و سلامت در بدن ایجاد می‌کند و بنابراین همچنان حس یک برنده را خواهید داشت.

شروع و ادامه دادن

به زبان ساده، توانایی شما برای شروع مهم‌ترین وظیفه برای شرکت‌تان یا خودتان و سپس ادامه دادن به آن و پایدار ماندن، کلید پیروزی، شادی، اعتبار خوب و موفقیت در زندگی است.

در صفحات پیش رو، یک روش هفت بخشی ساده، عملی، و اثبات شده را به شما نشان می‌دهم تا بتوانید مانند یک رویا، در چند ماه و سال آینده بیش از چیزی که اغلب مردم در کل زندگی به آن می‌رسند، و بیش از چیزی که تصور می‌کردید به دست بیاورید.

پس بیایید شروع کنیم.

تا وقتی که متوقف نشوید، مهم نیست چقدر آهسته حرکت

می‌کنید.

-کنفسیوس

بزرگ‌ترین مانع در راه موفقیت

SUCCESS



ابتدا ما عادت‌هایمان را می‌سازیم و سپس عادت‌هایمان ما را

می‌سازند.

- جان درآیدن

۹۵ درصد کارهایی که انجام می‌دهید یا نمی‌توانید انجام دهید، توسط عادت‌های شما تعیین می‌شوند. اعمال شما توسط عادت‌های تفکر (نوع برنامه‌ریزی داخلی در نتیجه تجربیات زندگی) و عادت‌های رفتار (کاری که عادت به انجام دادن یا ندادن آن دارید) تعیین می‌شوند.

بزرگ‌ترین مانع در راه موفقیت این است که انسان‌ها (بعضی مواقع بدون این که بدانند) عادت‌های منفی در وجود خود دارند که باعث عقب رفتن آن‌ها در زندگی می‌شود و به آن‌ها اجازه نمی‌دهند تا بتوانند درک کنند چه توانایی‌های نامحدودی درون وجود خود دارند.

خبر خوب این است که همه عادت‌ها، ابتدا عادت‌های تفکر و سپس رفتار، اکتسابی هستند و در طول زندگی یاد گرفته شده‌اند. به همین خاطر، می‌توان آن‌ها را کنار گذاشت و با عادت‌های جدید، مثبت و سازنده‌ای جایگزین کرد که باعث می‌شوند محکم در کار خود پایدار بمانید و بتوانید کارهای بزرگی انجام دهید که با حداکثر سرعت شما را به بهترین نتایج می‌رسانند.

ایجاد عادت‌های جدید و بهتر

ایجاد عادت‌ها با وارد شدن اطلاعات به ما شروع می‌شود که این اطلاعات می‌توانند مثبت یا منفی باشند. بر مبنای این اطلاعات رفتارهایی را انجام می‌دهیم که با تکرار آن‌ها سرانجام این رفتارها خودکار می‌شوند و در نتیجه یک عادت ایجاد می‌شود. وقتی عادت‌های درون شما ایجاد شد، به شرایط مربوط به آن عادت به صورت خودکار و بدون نیاز به توضیح یا تصمیم‌گیری، پاسخ می‌دهید.

عادت‌هایی که بر مبنای باورهای محدود کننده ایجاد می‌شوند، بدترین نوع عادت‌ها هستند. باورهای محدود کننده آن‌هایی هستند که باعث می‌شوند فکر کنید محدودیت‌هایی هستند که در واقعیت اصلاً وجود ندارند. در نتیجه، به گونه‌ای عمل می‌کنید مانند این که آن‌ها واقعی هستند و بنابراین آن‌ها برای شما به واقعیت تبدیل می‌شوند. یک ضرب‌المثل قدیمی هست که می‌گوید، "شما چیزی نیستید که باور دارید هستید، اما به چیزی که باور دارید تبدیل می‌شوید."

شما چیزی نیستید که باور دارید، اما به چیزی که باور دارید

تبدیل می‌شوید.

به چالش کشیدن باورها

نقطه شروع موفقیت‌های بزرگ برای شما، این است که مقداری زمان بگذارید تا تصورها و فرض‌های درونی‌ای که شما را از موفقیت دور می‌کنند به مبارزه دعوت کنید.

بعضی از افراد به دلیل نمرات کمی که در مدرسه می‌گرفتند باور کرده‌اند که اصلاً هوش ندارند. اما اگر دقت کنید می‌بینید که بسیاری از افراد موفق در صنایع پیشرفته نه فقط دانشگاه بلکه حتی بعضی مواقع دبیرستان را نیز به اتمام نرسانده‌اند.

بعضی از افراد موفق نیستند زیرا باور ندارند که خلاق هستند، می‌توانند انضباط شخصی داشته باشند، می‌توانند مدیر زمان خوبی باشند، یا می‌توانند خوش قول باشند و یا توانایی یادگیری و استفاده از مهارت‌های جدید را دارند. آن‌ها می‌گویند، "من فقط همین هستم." و فکر می‌کنند که وجود خودشان باعث عدم موفقیت‌شان است.

**بعضی از افراد موفق نیستند زیرا باور ندارند که خلاق هستند،
می‌توانند انضباط شخصی داشته باشند، می‌توانند مدیر زمان
خوبی باشند، یا می‌توانند خوش قول باشند و یا توانایی یادگیری
و استفاده از مهارت‌های جدید را دارند.**

حقیقت این است که بزرگ‌ترین باورهای محدود کننده‌ای که داریم اصلاً واقعی نیستند و بر مبنای اطلاعاتی ایجاد شدند که ما به خرد خودمان می‌دهیم. بعضی مواقع این باورهای محدود کننده از اعتقادات و انتقادات دیگران ایجاد می‌شوند و بعضی مواقع نیز از موارد بسیار ساده و شاید احمقانه‌ای مانند خواندن طالع ماه تولد درون ما ساخته می‌شوند.

ترهیزی روی توانایی‌ها

بدترین باور محدود کننده که یک شخص می‌تواند داشته باشد، ترس از شکست است. ترس از شکست خود را به شکل ترس از دست دادن چیزهایی که دارید، ترس از فقیر شدن، ترس از اشتباه کردن یا ترس از نرسیدن به هدف تعیین شده و بسیاری موارد دیگر نشان می‌دهد. انسان‌هایی که درون وجود خود ترس از شکست دارند، مرتباً به دنبال دلایلی می‌گردند که چرا کارها انجام نمی‌شوند، چرا ایده کار مشکل دارد یا چگونه ممکن است زمان و پول خود را از دست بدهند. ترس از شکست، مانند هر ترس دیگری، رفتارها را فلج می‌کند، روی افکار تاثیر می‌گذارد و آن‌ها را تیره می‌کند و باعث می‌شود شخص همان احساس آهویی را داشته باشد که در وسط اتوبان بین چراغ‌های اتوموبیل‌ها گیر افتاده است.

بدترین باور محدود کننده که یک شخص می‌تواند داشته باشد،

ترس از شکست است.

رام کردن فیل

بعضی مواقع در سمینارهایم سوال می‌کنم، "چگونه یک فیل هندی را رام می‌کنید؟" در قدیم از فیل‌ها به عنوان تانک‌های جنگی مهاراجه‌ها استفاده می‌شد و نه فقط کمانداران در پشت آن‌ها قرار می‌گرفتند و به سمت دشمن تیر پرتاب می‌کردند بلکه خود فیل‌ها نیز به شکل خشن و تهاجمی به دشمن حمله می‌کردند و آن‌ها را زیرپایشان له یا با عاجشان آن‌ها را سوراخ می‌کردند. همین باعث شده بود که آن‌ها بسیار ترسناک باشند تا حدی که دشمنان در مواجهه با آن‌ها فرار را

به مبارزه ترجیح می‌دادند.

اما جالب است که همان فیل‌ها امروز به ابزاری برای بارکشی و استفاده انسان تبدیل شده‌اند. از آن‌ها برای شخم زدن زمین، حمل الوارها، و هر کار دیگری که ارباب‌شان به آن‌ها دستور دهد استفاده می‌شود. بعد از کارشان نیز سرجایشان می‌مانند تا این که روز بعدی شروع شود و دوباره به سر کار بروند. چه اتفاقی افتاده است که این حیوانات، رفتار وحشی‌گرایانه و ترسناک خود را از دست داده‌اند؟

آموزش شروع می‌شود

وقتی بچه فیل به دنیا می‌آید و نوزاد است، مربی‌اش او را از مادرش جدا می‌کند و با یک ریسمان محکم، پایش را به یک میله درون زمین می‌بندد. بچه فیل تلاش می‌کند تا دوباره به پیش مادرش باز گردد و تمام تلاشش را می‌کند اما نتیجه‌ای ندارد زیرا ریسمان دور پایش آنقدر محکم است که اجازه حرکت به او را نمی‌دهد. این وضعیت آنقدر ادامه پیدا می‌کند تا بچه فیل خسته و تسلیم می‌شود.

این برنامه هر روز تکرار می‌شود و بچه فیل برای چند ساعت از مادرش دور می‌شود و پایش به زمین بسته می‌شود. خیلی زود بچه فیل می‌پذیرد که وقتی به یک میله بسته شده است، توانایی حرکت و فرار ندارد. این بچه فیل بزرگ‌ترین بیماری دنیای مدرن را در خود ایجاد می‌کند، چیزی که فیلسوفان به آن عدم توانایی اکتسابی می‌گویند.

فیل تسلیم می‌شود

وقتی فیل بزرگ و به یک موجود عظیم پنج تنی تبدیل می‌شود (یعنی بزرگ‌ترین حیوان روی خشکی)، تمام کاری که صاحبش باید انجام دهد، بستن دور پای فیل است. به محض این که پای فیل بسته می‌شود دیگر هیچ تلاشی برای حرکت نمی‌کند. خیلی مواقع ریسمان به یک میله که تنها یکی دو سانتی‌متر درون زمین است وصل شده است و فیلی که می‌تواند به راحتی خانه‌ها و دیوارها را خراب کند، هیچ تقلایی نمی‌کند و در سکوت منتظر صاحبش می‌ماند تا بازگردد و او را به سرکارش ببرد.

زمانی که ما کودک بودیم نیز وضعیت مشابهی برای ما ایجاد شد. در زمان کودکی، همیشه عبارت‌هایی مانند "نه!" یا "این کار را نکن!" یا "از آن‌جا دور شو!" یا "به آن دست زن!" را می‌شنویم که معمولا این عبارت‌ها با تنبیه بدنی و از آن بدتر خیلی مواقع با تهدید به عدم دادن عشق به کودک (مانند "اگر این کار را انجام دهی، دیگر دوستت ندارم.") همراه می‌شوند. کودک در حال رشد خیلی زود احساس کوچک بودن، ناتوانی، ضعیف بودن و ترس از تلاش برای انجام هر کار جدیدی یا متفاوتی را پیدا می‌کند.

ریشه عدم توانایی

تقریباً همه انسان‌ها این تجربیات دوران کودکی را دارند. همانند فیل، وقتی بزرگ می‌شوید، هنگام مواجه با هر چیز جدید، متفاوت، ناخواسته یا نامطمئن واکنش یکسانی دارید: "من نمی‌توانم! من نمی‌توانم! من نمی‌توانم!"

ترس از شکست، باعث توقف تلاش برای امتحان کردن چیزهای جدید، ریسک کردن، خارج شدن از منطقه آرامش، و فکر کردن خارج از محدودیت‌های خودساخته می‌شود. به جای این که فکر کنید چقدر مزیت عالی برای امتحان کردن موارد جدید و متفاوت به دست می‌آورید، تنها موارد منفی و مشکلاتی که ممکن است در انجام آن مورد جدید اتفاق بیفتند وارد ذهن شما می‌شوند. همانند فیل هندی، تبدیل به یک شخصیت منفعل و کنش‌پذیر تبدیل می‌شوید. این وضعیت ذهنی است که ۸۰ درصد جمعیت دارند.

ترس از شکست، باعث توقف تلاش برای امتحان کردن چیزهای جدید، ریسک کردن، خارج شدن از منطقه آرامش، و فکر کردن خارج از محدودیت‌های خودساخته می‌شود.

اهداف بزرگی تعیین کنید

قبل از هر چیزی یک سوال مهم وجود دارد که باید به آن پاسخ دهید: آیا می‌خواهید شاد، سلامت، محبوب، خوش‌هیكل و ثروتمند باشید؟

اغلب انسان‌ها پاسخ می‌دهند، "چه سوال احمقانه‌ای! البته که می‌خواهم شاد، سلامت، محبوب، خوش‌هیكل و ثروتمند باشم."

با این حال بسیاری از انسان‌ها و حتی شما تنها فکر می‌کنید که چنین چیزی را می‌خواهید ولی در اعماق وجودتان باور ندارید که این موارد برای شما امکان‌پذیر

هستند. از کجا می‌توان فهمید؟ با نگاه به کاری که هم اکنون انجام می‌دهید. اگر واقعا بخواهید به این اهداف بزرگ برسید، باید هر روز و کل روز را روی آن اهداف کار کنید و هیچ مشکل و مانعی نتواند جلوی شما را برای رسیدن به آن‌ها بگیرد.

اعمال شما حقیقت را می‌گویند

مهم نیست چه چیزی بر زبان می‌آورید، چه امیدی دارید، آرزوی شما چیست یا تمایل به چه چیزی دارید، بلکه تنها کاری که انجام می‌دهید مهم و تعیین کننده شخصیت واقعی شما است. اعمالی که به صورت ساعت به ساعت و دقیقه به دقیقه انجام می‌دهید، به شما و اطرفیانتان می‌گویند که شما واقعا چه کسی هستید و واقعا چه چیزی در زندگی می‌خواهید.

مهم نیست چه چیزی بر زبان می‌آورید، چه امیدی دارید، آرزوی

شما چیست یا تمایل به چه چیزی دارید، بلکه تنها کاری که

انجام می‌دهید مهم و تعیین کننده شخصیت واقعی شما

است.

کلید موفقیت

به دلیل این که علت ۹۵ درصد کارهایی که انجام می‌دهید، چه مثبت باشند و چه منفی، عادت‌های شما هستند، راز ایجاد یک آینده فوق العاده و عالی این است که عادت‌های جدیدی هم راستا با شخصی که دوست دارید به آن تبدیل شوید و

چیزهایی که می‌خواهید انجام دهید، در خود بسازید و پرورش دهید.

حقیقت این است که عادت‌های بد به راحتی شکل می‌گیرند اما زندگی با آن‌ها سخت است. برای عادت‌های خوب وضعیت برعکس است. عادت‌های خوب به سختی ایجاد می‌شوند اما در عوض زندگی با آن‌ها راحت است.

نکته مهم این است که وقتی یک عادت جدید، مثبت و تغییر دهنده زندگی را در خود ایجاد می‌کنید، خیلی زود انجام آن عادت راحت و خودکار می‌شود. حتی برگشتن به عادت منفی قبل از آن به مراتب سخت‌تر از تکرار عادت خوب جدید می‌شود، زیرا این عادت احساس رضایت شخصی و شادی زیادی به شما داده است.

عادت‌های بد به راحتی شکل می‌گیرند اما زندگی با آن‌ها سفت است. عادت‌های خوب به سختی ایجاد می‌شوند اما در عوض زندگی با آن‌ها راحت است.

پرورش یک عادت جدید

چگونه یک عادت جدید و مثبت را در خود پرورش می‌دهید؟ از همان روشی استفاده می‌کنید که عادت منفی در شما ایجاد می‌شود، یعنی از طریق تمرین و تکرار. در این جا قاعده کار را می‌بینید:

- ۱ هر بار یک عادت جدید ایجاد کنید. کار را با یک عادت ساده اما موفقیت‌آمیز افراد موفق شروع کنید مانند وقت شناسی که صفت مثبتی برای همه

انسان‌های موفق است.

۲ تصمیم بگیرد که از اکنون دیگر وقت شناس باشید. خیلی مهم است که برای ایجاد و پرورش عادت جدید، کاملاً قاطع و با اراده باشید. یکی از دلایل سطح پایین کار اکثر مردم این است که هیچ وقت تصمیم قاطعی برای بالا بردن سطح کار خود نمی‌گیرند.

۳ یک عبارت تاکیدی مثبت برای خود ایجاد کنید که می‌گوید آن عادت جدید را هم اکنون دارید. می‌توانید جمله‌ای مانند این را بگویید، "من برای هر جلسه و هر قراری کاملاً وقت شناس هستم."

آنقدر این جمله را تکرار کنید تا ذهن ناخودآگاه شما آن را به عنوان یک دستور بپذیرد. بعد از پذیرش این دستورالعمل‌های جدید توسط ناخودآگاهتان، می‌بینید که وقت شناس‌تر می‌شوید و از تجربه خود لذت بیشتری می‌برید.

وینسه لومباردی، مربی فوتبال، قاعده‌ای داشت که به آن "زمان‌بندی لومباردی" می‌گفتند و به این صورت تعریف می‌شد "پانزده دقیقه قبل از زمان تعیین شده باید کار انجام شود". اگر اتوبوس قرار باشد ساعت ۹ صبح ایستگاه را ترک کند، تمام بازیکنان می‌دانستند که ساعت ۸:۴۵ دقیقه صبح در آن جا باشند. اگر در آن جا نبودید، اتوبوس بدون شما ایستگاه را ترک می‌کرد.

زمان‌بندی لومباردی را در هر زمینه‌ای از زندگی خود به کار ببرید. تصمیم بگیرید که نه تنها سر وقت به قرارهای خود برسید، بلکه بین ده تا پانزده

دقیقه هم زودتر به آن جا برسید.

۴ خود را در حالی تجسم کنید مانند این که عادت وقت‌شناسی را دارید. یک تصویر ذهنی از خود به همان شکلی ایجاد کنید که می‌خواهید در آینده باشید. به خاطر داشته باشید: همه بهبودها در عملکرد شخصی با بهبود در تصویر ذهنی شما ایجاد می‌شوند.

۵ به گونه‌ای رفتار کنید مانند این که هم اکنون عادت مورد نظر را دارید. از خود سوال کنید، "اگر یک انسان وقت‌شناس بودم، چگونه رفتار می‌کردم؟" همانند انسان وقت‌شناسی رفتار کنید که می‌شناسید. وانمود کنید که هم اکنون همان شخصی هستید که می‌خواهید باشید.

۶ احساس غرور، شادی و کنترلی را روی خودتان ایجاد کنید که اگر همیشه وقت‌شناس باشید در شما ایجاد می‌شود. این احساسات غرور، اعتماد به نفس، و احترام شخصی باعث می‌شوند تا عادت و رفتار جدید بیشتر درون ذهن ناخودآگاه شما قرار بگیرد و انجام خودکار آن آسان‌تر و سریع‌تر شود.

در این جا کشف بزرگی را می‌بینید که من به آن رسیدم: پرورش و تکرار هر عادت جدید باعث تقویت و پشتیبانی از دیگر عادت‌های مثبت شما، چه عادت‌های مثبتی که از قبل داشتید و چه عادت‌های جدیدی که می‌خواهید به دست بیاورید، می‌شود. اما برعکس، اگر در انضباط و پایبندی خود به ایجاد عادت جدید، نقطه ضعفی نشان دهید، این باعث ضعیف شدن عادت‌های خوب شما می‌شود.

بدترین بیماری

فکر می‌کنید بدترین بیماری دنیا چیست؟ بیماری که می‌تواند تقریباً همه موفقیت‌های ما را از بین ببرد. بدترین بیماری را با نام *بهانه‌سازی* می‌شناسیم و تعریف آن به این صورت است "تورم غده بهانه‌ساز." این بیماری برای هر موفقیت مهلک و ترسناک است.

یکی از علامت‌های جالبی که همیشه می‌توانید در افرادی که به اهداف خود رسیده‌اند و موفق هستند پیدا کنید، این است که هیچ وقت غر نمی‌زنند و سعی نمی‌کنند توجیهی بیاورند و به دنبال ساختن بهانه برای کار یا رفتارشان نیستند. این افراد قدرتمند یا کار را انجام می‌دهند یا انجام نمی‌دهند، اما هیچ وقت نمی‌بینید مانند افراد ضعیف به دنبال بهانه‌هایی مانند گیر افتادن در ترافیک یا امثال آن باشند.

افراد قدرتمند یا کار را انجام می‌دهند یا انجام نمی‌دهند، اما

هیچ وقت مانند افراد ضعیف به دنبال بهانه سافتن نیستند.

برای رسیدن به موفقیت، برای رسیدن به رویاهایتان، باید زبان شکست را از دایره لغات خود حذف کنید. دیگر هیچ وقت چیزی مانند "سعی می‌کنم انجامش بدهم" یا "بهترین تلاشم را انجام می‌دهم" را نگویید.

برای رسیدن به موفقیت، برای رسیدن به (رویاها)یتان، باید زبان

شکست را از دایره لغات خود حذف کنید.

این عبارت‌ها و جملات در حقیقت بهانه‌هایی هستند که از قبل برای شکست خود می‌سازید تا خود را برای آن آماده کنید. وقتی شخصی می‌گوید، "تمام سعی‌ام را می‌کنم تا آن را سر وقت انجام دهم" می‌توانید آن را به این صورت ترجمه کنید "من یک علامت مشخص و واضح به شما می‌دهم که مسلماً کار را انجام نخواهم داد و اصلاً قصد ندارم تا آن را سر وقت انجام دهم. این بهانه را نیز به شما می‌دهم تا وقتی کار انجام نشد، نتوانید من را مقصر بدانید."

وقتی بهانه می‌سازید در حقیقت به خودتان احساس کوچک بودن و عدم امنیت می‌دهید و البته باید بدانید که این کار به هیچ وجه دیگران را فریب نمی‌دهد زیرا همه می‌دانند که بهانه‌سازها و افرادی که به این شکل به دنبال بهانه هستند، در هر شرایطی بدون حس مسئولیت‌پذیری هستند و هیچ کاری را به درستی انجام نمی‌دهند.

وقتی بهانه می‌سازید در حقیقت به خودتان احساس کوچک

بودن و عدم امنیت می‌دهید.

جزیره رویایی

می‌دانیم که همه ظاهراً می‌خواهند موفق، ثروتمند، و محبوب شوند و از یک زندگی عالی لذت ببرند. اما قبل از شروع به تلاش برای رسیدن به این اهداف،

تصمیم می‌گیرند که به مقداری تعطیلات و استراحت نیاز دارند. بنابراین به یک مکان تفریحی ذهنی فوق العاده می‌روند که نام آن جزیره یک روز انجامش می‌دهم است.

آن‌ها می‌گویند "یک روزی سخت‌تر کار می‌کنم و تفریح می‌گیرم."

"یک روزی آن کتاب را می‌خوانم و مهارت‌هایم را بهتر می‌کنم."

"یک روزی برنامه کاهش وزن را شروع می‌کنم و این کیلوگرم‌های اضافه را از بین می‌برم."

"یک روزی یاد می‌گیرم چگونه زمانم را مدیریت کنم تا بتوانم مفیدتر و بهتر کار کنم."

و همین طور تا آخر.

و اطراف آن‌ها با چه کسانی احاطه شده است؟ اطراف آن‌ها افرادی شبیه به خودشان هستند که در جزیره "یک روزی انجامش می‌دهم" زندگی می‌کنند و فکر می‌کنید مهم‌ترین موضوع صحبت‌ها در این جزیره چیست؟ بهانه مورد علاقه!

بهانه مورد علاقه

مردمی که در این جزیره زندگی می‌کنند تمایل دارند تا بهانه‌هایشان را به یکدیگر بگویند و مهارت‌های جدید بهانه‌سازی یاد بگیرند. به عنوان مثال از یکدیگر می‌پرسند، "دلیل تو برای بودن در این جزیره چیست؟" این سوال را از یکدیگر می‌پرسند. و حرف‌های مختلفی در زمینه آن می‌زنند و دلایل مورد علاقه خود

برای شکست خوردن در رسیدن به حداکثر توانایی‌های درونی خود را با دیگران در میان می‌گذارند و دلایل جدیدی را از دیگران یاد می‌گیرند.

مارک تواین گفته است، "هزاران بهانه برای شکست وجود دارد اما هیچ وقت دلیل خوبی برای شکست وجود ندارد."

بنابراین در این جا راز موفقیت را می‌بینید:

فود را از جزیره "یک روز انجامش می‌دهم" بیرون بیدار کنید.

دیگر هیچ وقت به بیماری بهانه‌سازی مبتلا نشوید. هیچ وقت دیگر به جزیره "یک روزی انجامش می‌دهم" سفر نکنید. به جای آن، شروع کنید به تصمیم‌گیری برای ایجاد عادت‌های جدید تا بتوانید مفیدتر و بهتر زندگی کنید و به اهداف و رویاهای خود برسید. کار را از همین الان شروع کنید. عادت‌های انتخاب کنید که همیشه می‌خواستید آن را در خود ایجاد نمایید و برای یک ماه کامل روی آن کار کنید. هر روز آن عادت را انجام دهید بدون این که حتی یک بار هم استثنایی قائل شوید. اگر پایتان سر خورد و جایی عادت خود را انجام ندادید، که معمولاً هم این اتفاق می‌افتد، اصلاً خود را متهم نکنید، از خود ایراد نگیرید و هیچ بهانه‌ای نسازید بلکه به سرعت به تمرین عادت جدید خود باز گردید.

این کار را بارها و بارها انجام دهید تا این که سرانجام آسان و خودکار شود که از آن به بعد انجام این عادت جدید برای شما لذت بخش خواهد بود. سپس به سراغ عادت بعدی بروید که همیشه می‌خواستید در خود ایجاد کنید یا برای رسیدن به

اهداف و رویاهای خود به داشتن آنها نیاز دارید. و البته مهم‌ترین عادت‌ی که باید در خود ایجاد کنید، عادت شروع کردن مهم‌ترین وظایف و کارها و سپس پایداری در ادامه دادن به آنها است.

"کاملاً روی آرزوهایتان متمرکز باشید، به دنبال رویاهایتان

بروید و به سمت اهدافتان حرکت کنید."

-ال. ال. کول جی.