

# قوانین موقیت

[Ketabton.com](http://Ketabton.com)

نویسنده: هیلین لطیفی

## مقدمه:

این کتاب برای کسانی نوشته شده است که می‌خواهند زندگی آرام آسوده و خوشبخت داشته باشند. این کتاب برای موفقیت نوشته شده است. موفقیت در هر عرصه زندگی در کار در تجارت در درس و حتی در جنگ. هر چیزی از خود راه و روشی دارد که موفقیت هم اینگونه است. که به این من می‌خواهم مثالی ارایه کنم تصور کنید در یک روز زمستانی برف باریده است هر باری که در برف پا می‌گذارید چاپ پایتان در آن می‌باشد. فرض کنید یک کسی از یک جا به جای دیگر رفته است اگر شما چاپ پای وی را تعقیب کنید به کجا می‌رسید؟ به جای که فرد دیگری رفته است. موفقیت هم این گونه است که در این برف هم چاپ پانسانهای موفق است هم ناموفق که من می‌خواهم (۵۰) گام موفقیت را برایتان ارایه کنم و همچنین می‌خواهم (۳۰) گام برای ناکامی یا ناموفق بودن بگویم چون می‌خواهم از (۵۰) گام موفقیت استفاده کنید و از کارهای انسانهای ناموفق قطعاً پرهیزید. و در ضمن می‌خواهم (۲۰) نوع بهانه انسانهای ناموفق را بینویسم که اگر آنها را استفاده می‌کنید شما موفق نمی‌شوید چون هرچقدر هم که بهانه مشکل و معقول باشد و موفقیت تان ناممکن ولی باز هم شما ناموفق هستید. یعنی باید اول بهانه ها و تنبلی را پشت سر بگذارید تا موفق شوید. موفقیت هرگز متوجه نمی‌شود که شما مشکل دارید بلکه شما باید کار کنید تا آنها را از بین برده و موفقیت را بدست بیارید. امیدوار هستم که این کتاب برایتان مفید واقع شود و در این کتاب چیزهای خوبی را در راه موفقیت برایتان نوشته باشم و به یاد داشته باشید اگر از این کتاب استفاده خوب بکنید به موفقیت واقعی خواهید رسید و اگر در موفقیت بد استفاده کنید ممکن موفقیتی بدی باشد.

خوب بهتر است در اول من برای شما موفقیت را معرفی کنم این که موفقیت چیست؟

موفقیت چیست؟

## فهرست

| صفحه | عنوان                                |
|------|--------------------------------------|
|      | فصل اول                              |
| ۲    | موفقیت چیست؟                         |
|      | فصل دوم                              |
| ۴    | گام اول توکل به خداوند متعال         |
| ۴    | گام دوم آگاهی                        |
| ۵    | گام سوم مهارت                        |
| ۵    | گام چهارم مسوولیت                    |
| ۶    | گام پنجم مدیریت زمان                 |
|      | فصل سوم                              |
| ۷    | گام ششم هدف                          |
| ۹    | گام هفتم شغل و کار                   |
| ۹    | گام هشتم تداوم و استمداد             |
| ۱۰   | گام نهم همکاری و یاری                |
| ۱۱   | گام دهم اعتماد به نفس                |
|      | فصل چهارم                            |
| ۱۱   | گام یازدهم عزت نفس                   |
| ۱۲   | گام دوازدهم شور شوق و اشتیاق         |
| ۱۲   | گام سیزدهم کنترل مدیریت و انضباط خود |
| ۱۳   | گام چهاردهم چالش و مبارزه            |
| ۱۴   | گام پانزدهم نظم و ترتیب              |
|      | فصل پنجم                             |
| ۱۵   | گام شانزدهم تصمیم گیری در موفقیت     |
| ۱۵   | گام هفدهم آغازگری و خلاقیت           |

- ۱۶ گام هژدهم تعامل و تکامل
- ۱۶ گام نوزدهم اطمینان
- ۱۶ گام بیستم ایمان و باور
- فصل ششم
- ۱۷ گام بیستویکم آزادی و آزادگی
- ۱۷ گام بیستو دوم بخشش
- ۱۸ گام بیستو سوم ارتباط موثر
- ۱۸ گام بیستو چهارم به تاخیر انداختن لذت و پاداش
- ۱۹ گام بیستو پنجم عادات خوب
- فصل هفتم
- ۲۰ گام بیستو ششم راستگویی صداقت و راستکاری
- ۲۰ گام بیستو هفتم معنا و مقصد
- ۲۱ گام بیستو هشتم آرامش
- ۲۱ گام بیستو نهم صبر و فرصت
- ۲۲ گام سیوم رهبری و پیروی
- فصل هشتم
- ۲۲ گام سیو یکم رابطه خوب
- ۲۳ گام سیو دوم مثبت بودن
- ۲۳ گام سیو سوم رضایت و پذیرش
- ۲۴ گام سیو چهارم شجاعت
- ۲۵ گام سیو پنجم دوستی صمیمیت
- فصل نهم
- ۲۵ گام سیو ششم صحت و سلامتی
- ۲۵ گام سیو هفتم ورزش
- ۲۶ گام سیو هشتم خواب

|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| ۲۷ | گام سیونهم خوشحالی و شادی           |
| ۲۷ | گام چهلم تفریح و سرگرمی             |
|    | فصل دهم                             |
| ۲۸ | گام چهلویکم تخیل و آرزو             |
| ۲۸ | گام چهلودوم زندگی فردی و اجتماعی    |
| ۲۸ | گام چهلوسوم تهقق خود                |
| ۲۹ | گام چهلوچهارم پرسیدن سوال           |
| ۲۹ | گام چهلو پنجم ورودی و خروجی         |
|    | فصل یازدهم                          |
| ۳۰ | گام چهلو ششم تغییر در نگرش و باورها |
| ۳۰ | گام چهلو هفتم استعمال کلمات         |
| ۳۱ | گام چهلو هشتم تمرکز بر راه حل       |
| ۳۱ | گام چهلونهم داشتن همت بلند          |
| ۳۱ | گام پنجاهم شکرگذاری و سپاس گذاری    |
|    | فصل دوازدهم                         |
| ۳۲ | ۳۰ گام منجر به ناکام شدن            |
| ۳۷ | ۲۰ بهانه مشهور                      |

## فصل اول (۱)

### انسان زابیده شرایط نیست بلکه خالق ان است.

موفقیت چیست؟

موفقیت را بسیار تعریف های زیادی می دهند. مانند:

- ۱: موفقیت یعنی یک حرکت روبه پیش و اگر امروز مامساوی به فردای ما باشد ما انسان موفق نیستیم.
  - ۲: موفقیت یکجا کردن علم عمل و اخلاق است.
  - ۳: موفقیت حرکت دوام دار بسوی دانایی زیبایی و نیکویی است.
  - ۴: موفقیت عبارت از رفتار نیک گفتار نیک و پندار نیک است.
  - ۵: موفقیت یعنی باور کنید که می توانید.
  - ۶: موفقیت درک این نقطه است که شما معمار سرنوشت خود هستید.
  - ۷: موفقیت غلبه بر ترس است.
  - ۸: موفقیت اینست که هر روز چیزی جدید بیاموزید.
  - ۹: موفقیت یعنی پافشاری روی چیزی که باور دارید.
  - ۱۰: هیچ زمانی از حال بهتر نیست پس از همین لحظه شروع کنید.
- یعنی شروع کردن بزرگترین تعریف موفقیت است. اما موفقیت را چند نوع دیگر هم تعریف می کنند.
- ۱: موفقیت به معنای رسیدن است.
- یعنی اگر ما بخواهیم به جای برسیم و رسیدیم موفقیت گفته میشود.
- مثلا:** به هدف رسیدن مانند که من یک هدف را تعیین می کنم اگر به هدف رسیدم موفق شده ام.
- ۲: داشتن را هم موفقیت می گویند.
- مثلا:** داشتن یک موتر.
- ۳: بعضی ها شدن را هم موفقیت می گویند.
- مثلا:** داکتر شدن موفق شدن و غیره و زیادی بحث در موفقیت از شدن است مانند موفق شدن.
- ۴: بودن را هم میتوان موفقیت گفت.
- مثلا:** داکتر بود.

۵: مانند راهم می‌توان موفقیت گفت.

مثلاً: یک وضعیت داریم و آنرا حفظ کردیم باز هم موفق هستیم مانند انسانی خوب هستیم خوبی را حفظ کردیم و غیره.

اما تمام مفهوم موفقیت در دو کلمه خلاصه می‌شود:

۱: صحت و سلامتی جسمی و روانی

۲: خوشبختی

یعنی انسان در تمام عمر خود فقط به این دو چیز کار می‌کند شاید هدف‌تان چیزی دیگری باشد اما در آخر اگر متوجه شویم در طول عمر خود فقط به این دو چیز کار کرده ایم. ۱: صحت روحی و جسمی ۲: خوشبختی دیگر چیزها بخاطر رسیدن به این دو چیز می‌توان گفت وسیله است و هر چیزی که در زندگی ما را از این دو چیز دور می‌سازد بی ارزش است حتی بعضاً پول. اما بدبختی زمانی است که وسیله تبدیل به هدف شود.

که واقعا تباه کننده است از افلاطون پرسیدند: جالب ترین عادت انسان چیست؟

پاسخ داد: اول نیمه عمرش کار می‌کند تا پول بدست بیاورد اما زمانی که پول بدست آورد متوجه می‌شود که صحت خود را از دست داده است و نیمه دوم عمرش را صرف می‌کند تا صحت خود را بدست بیاورد که آن وقت صحت بدست هم نمی‌آید و می‌میرد. اما این هم موفقیت و انسان موفق گفته نمی‌شود موفقیت مانند یک جاده است که باید در این جاده متناسب پیش برویم و متوجه همه چیز باشیم تا واقعا به خوشبختی برسیم. عادت دوم اینست که از کودکی خسته می‌شوم برای بزرگ شدن عجله می‌کنم و دوباره دلتنگ دوران کودکی می‌شوم انسان باید از هر لحظه زندگی خود لذت ببرد و به یاد داشته باشد که گذشته گذشت از حال لذت می‌برم و به آینده کار کرده و از آینده نمی‌هراسم. از عارفی پرسیدند: چرا اینقدر خوشحالی؟ پاسخ داد: من هر وقتی که کار می‌کنم تنها همان کار را انجام می‌دهم مثلاً زمانی که راه می‌روم فقط راه می‌روم وقتی که درس می‌خوانم فقط درس می‌خوانم و غیره. رسیدن شدن مانند بودن و داشتن همه موفقیت است اما همرا با چهار چیز دیگر البته که اگر نداشته باشید موفق نیستید. ۱: صحت ۲: خوشبختی ۳: آرامش

۴: اصول اخلاقی و وقتی ارزش یک انسان را می‌خواهیم پیدا کنیم انسان را از داشته های مادی اش تفریق کنید. هر انسان که این شش اصل را مراعت کند می‌تواند موفق شود. ۱: علم داشته باشد ۲: هوشیار باشد عقل سلیم داشته باشد. ۳: تنها فهمیدن کافی نیست باید عمل کنید. ۴: عشق و محبت داشته باشید به خداوند به انسانها حیوانات به نباتات با همه محبت کنید. ۵: خدمت کنید به تمام بشریت ۶: همیشه یک کار با ارزش انجام داده باشید همیشه کاری کنید که با ارزش باشد و همیشه کار با ارزش را انتخاب کنید. موفقیت باید همیشه با کار و کوشش خودمان باشد در آن صورت موفقیت گفته می‌شود. موفقیت بعضی وقت استفاده حد اکثر از نیروی فیزیکی و روانی ما است. موفقیت ماندنی زینه بی است که شروع دارد ولی آخر نه و از اولین گام آغاز می‌گردد. و به یاد داشته باشید مهمترین گام موفقیت مدیریت وقت است پس وقت تانرا مدیریت کرده و از آن استفاده عظمی کنید و هرگز فراموش نکنید از همین لحظه وقت تان که این وقت عمرتان است.

تغییر را همیشه از خود آغاز کنید هرگز کوشش نکنید کسی را تغییر بدهید. می‌خواهم در این رابطه برایتان

داستانی را ذکر کنم روزی پسر خورد سال پدرش را در هنگام کار اذیت میکرد پدر برای مشغول شدن پسرش یک نقشه جهان که در پشت سرش عکس همان طفل بود را پاره پاره کرده و به پسرش داد تا آنرا دوباره بسازد پسرک زیاد تلاش نمود ولی نتوانست تا نقشه را بسازد گریه کرده و رفت پیش پدر تا آن نقشه را بسازد پدر روی نقشه را نساخت چهره همان پسرک خورد سال را ساخت و با ساختن پسرک نقشه جهان را ساخت پس ما از این درس میگیریم که هرگز کوشش ساختن چیزی را نکنیم تا وقتی خود را نساختیم چون بی فایده و ناممکن است. ما باید خود و افکار خود را بسازیم.

## فصل دوم (۲)

### انسان باید در جستجوی معنای زندگی خود باشد.

من میخواهم در این فصل (۵۰ گام تاموقفیت) رابه معرفی بگیرم من حیث یک انسان مسلمان گام اول برای موفقیت توکل به الله متعال می باشد.

### گام اول (۱):

#### توکل به خداوند متعال:

اگر میخواهید موفق شوید به الله متعال توکل کنید خداوند(ج) خودش گفته است اگر شما به من توکل کنید من شمارا کافی هستم. توکل انسان را آرام میسازد و وقتی که آرام باشید مغزتان خوب کار میکند تشویش و توکل رابطه مستقیم دارد باهم هرچه توکل تان قوی باشد تشویش تان کم میشود و هرچه تشویش تان زیاد باشد توکل تان ضعیف میباشد خداوند متعال عالم متلق عادل متلق و حکیم متلق است پس بیایید به این فهم عدل و حکیم بودن الله متعال باور داشته باشیم و خوش و خوشحال زندگی نماییم.

### گام دوم (۲):

#### آگاهی

شما میدانید فرق عمده انسانها و حیوانات در آگاهی میباشد و یک فرق عمده دیگر انسان با حیوان در خود آگاهی میباشد یعنی انسان می تواند از خود آگاه شود از توانایی های خود اما حیوان نمی تواند از قدرت و توانایی خود آگاه شود انسان باید در چهار چیز آگاه شود و اگر نه آرامش به تمام معنی کامل نخواهد داشت. ۱: علم ۲: هنرها ۳: فلسفه ۴: دین و مذهب یک انسان موفق باید از این چهار چیز آگاهی داشته باشد و این آگاهی خود به خود باعث خود آگاهی میشود. و بزرگترین کشف و آگاهی کشف و آگاهی از خود میباشد. هر انسان اگر کرسن فکولمب خود باشد موفق میشود در آگاهی انسان همیشه به چرا پاسخ میدهد به چراها پاسخ دادن هم نوع آگاهی و علم به شمار میرود. و بزرگترین شرط تبدیل آگاهی به موفق بودن و موفقیت جامعه عمل میباشد. هر کاری که میخواهیم انجام بدهیم اول باید از آن آگاهی کامل داشته باشیم و به یاد داشته باشید برای موفقیت هر روز باید آگاه تر شویم هرگاه میخواهید اندازه آگاهی تانرا بدانید پرسید و پاسخ دهید چه چیزی واقع شده است؟ و چرا واقع شده است؟ آگاهی یعنی پاسخ به چه؟ و چرا؟



### گام سوم (۳):

#### مهارت:

هر کسی که می‌خواهد در زندگی خود فرد موفق باشد باید در یک کار لیاقت بسازایی داشته باشد اگر آن کار مورد علاقه فرد باشد در آن کار فرد خیلی پیشرفت خواهد کرد و اگر کار مورد علاقه فرد هم نباشد

کار مشکل نیست می‌تواند همان کاری که انجام می‌دهد می‌تواند دوست داشته باشد و در آن پیشرفت کند هرگز فراموش نکنید در هر کاری که ماهر باشید به اوج موفقیت خواهید رسید. مهارت چیست: توانایی انجام یک کار در کوتاه ترین زمان ممکن با حداقل اشتباه و با بیشترین کیفیت و هر انسانی که می‌گوید فردی ماهری است در رشته اش باید به هرگونه و چگونه گوی پاسخ داده بتواند پس ما آن فرد را فردی موفق گفته می‌توانیم. مهارت با مطالعه و تمرین بیش از حد بوجود می‌آید و همچنان تنها فهمیدن کافی نیست باید بیش از حد تمرین کرد. دانش یک چیزی بلقوه است و با تمرین کردن بالفعل می‌شود. تمرین بیش از حد می‌تواند به یک انسان مهارت کامل ببخشد.

### گام چهارم (۴):

#### مسئولیت:

انسانی که می‌خواهد موفق شود باید مسئولیت پذیری را یاد بگیرد. اگر مسئولیت پذیری نباشد هیچ موفقیتی وجود ندارد. مسئولیت عبارت از پاسخ به نیازها می‌باشد. **مثلا:** انسان موجود نیازمند است اگر به نیازهای خود درست رسیدگی نماید انسان مسئولیت پذیر است و بابه عباره دیگر مسئولیت عبارت از وظایف و تکالیف

است در هر چیزی که باید یک کار را انجام دهید در هر عرصه شما مسئولیت خود را در همان لحظه به بهترین شکل انجام داده اید. در مسوولیت باید به یاد داشته باشیم که اندازه مسوولیت ها بسیار مهم است. مسوولیت باید به اندازه باشد نه زیاد و نه کم بخاطری که اگر زیاد باشد هم تباهی را به بار می آورد و اگر کم هم باشد. حرارت بدن انسانها اگر ۲۷ درجه هم شود مامیمیم و اگر ۴۷ درجه شود هم در نتیجه مامیمیم پس باید حرارت بدن ما ۳۷ باشد مسوولیت هم همینگونه است. من باور دارم که انسانها باید حداقل چهار مسوولیت در زندگی خود باید داشته باشد.

**اولین مسوولیت:** ما همه مسوولیت های فردی داریم هر انسان در قبال خود مسوولیت دارد غذا بخورد و ورزش کند مراقب صحت خود باشد و امثال این.

**دومین مسوولیت:** مسوولیت های خانوادگی است همه ما در قبال خانواده خود مسوولیت داریم با خواهر و برادر کوچک خود کمک کنیم در درس های شان برایشان کمک کنیم برای کوچکتر از خود الگو بی خوبی باشیم. به همه احترام متقابل داشته باشیم و امثال این و با خانواده خود به خوشی و آرامی زنده گی کنیم.

**سومین مسوولیت:** مسوولیت های اجتماعی داریم در اجتماع به محیط به مردم ضرر نرسانیم شهر را ناپاک و کثیف نسازیم به گل ها و درخت ها رسیدگی کنیم مردم را آزار و اذیت نکنیم و غیره. و بالاخره

**چهارمین مسوولیت:** ما مسلمان هستیم و مامسولیت های الهی را باید مراعات بسازیم. برای مایک سلسله عوام داده شده است که ما آن عوام را باید عملی سازیم اینجاست که ما مسلمان مسوولیت پذیر محسوب میشویم.

## گام پنجم (۵):

### مدیریت زمان:

بدون مدیریت زمان انسان موفق شده نمی توانید و بزرگترین سرمایه انسان وقت است چون این وقت عمر ما است. و اگر نباشد ما هیچ کاری نمیتوانیم متعسفانه. وقت را مثل یک زمین محدود فکر کنید که هر چیزی بخواهید میتوانید بکارید فقط برای یک بار اما این را بدانید مساحت زمین محدود است. اما متعسفانه اکثر مردم فکر می کنند بیشترین دارایی شان وقت است. و انسان که از وقت اش استفاده نکند موفق نمیشود.

در زندگی سه چیز بسیار با ارزش است که اگر به خوبی مدیریت کنید موفقترین و خوشبخت ترین فرد جهان هستید.

(۱): اشیا

(۲): اشخاص

(۳): وقت

**۱: وسیله:** که انسانها بجز اینها هم برای چیزهای دیگر سرکار ندارند و اگر همراهی این سه چیز رابطه خوب نداشتیم هرگز موفق نمی شویم **مثلا:** امروز من توسط قلم این کتاب را می نویسم خوب من قلم ام را خوب نگهداری میکنم چون برای من کار میکند من امروز تا حدی می نویسم و بس میکنم برای امروز و قلم ام را هم جابجانی کنم روزی بعد میخواهم درس ام را بنویسم نمیتوانم چون که قلم ام را گم کرده ام اینجاست که با مشکل مواجه شده ام چون نتوانستم وسیله را مدیریت کنم.

**۲: اشخاص:** اگر رابطه ما بین افراد خانواده خوب باشد ما خوشبخت هستیم اکثریت وقت زمانی که انسان قهر میشود به خاطری که با کسی دعوا یا جنگ می کند اگر رابطه ما با اشخاص خوب باشد ما بسیار کم قهر خواهد شدیم.

**۳: زمان:** و بالاخره زمان اگر با زمان رابطه ما خوب باشد ما موفق میشویم زمان یک چیزی نسبتی و کیفی است در بیرون ۶۰ ثانیه ۶۰ دقیقه و غیره است اما در درون بعضی وقت که خوشحال باشیم گذشت زمان را هیچ نمیدانیم بسیار به سرعت می گذرد. اما بعضی اوقات گذشت زمان کند میشود وقتی فکر میکنید ۱۰ دقیقه سپری شده است میبینید ۲ یا ۳ دقیقه سپری شده است در مدیریت زمان ما باید اوقات کارهای

خود را بدانیم و شروع و ختم کار خود را باید تعیین کنیم. کارها را معمولاً به چهاربخش تقسیم میکنند.  
(۱): **فوری و مهم**: فوری و مهم کاریست که باید فوراً انجام شود و بسیار زیاد مهم است. **مثلاً**: یک عضو خانواده ضعف میکند. همیشه گفت: چند روز بعد پیش داکتر خاد برم مجبور هستم هر کاری که دارید

رها می کنید و کوشش میکنید هر چه زود تر مریض را پیش داکتر ببرید که این کار مهم و فوری است.

(۲): **غیر فوری و مهم**: مانند ورزش کردن همیشه تا وقتی تناسب اندام ما خوب خراب نشود ما ورزش نکنیم و متوجه صحت خود نباشیم باید ورزش کرد و متوجه صحت خود بود و به یاد داشته باشید که انسان های موفق در زندگی شان کارهای غیر فوری اما مهم را انجام میدهند.

(۳): **غیر مهم فوری**: مهم نیست اما فوری است مانند زنگ زدن **مثلاً**: به کسی زنگ میاید: سلام! بلی چطور هستید میبخشید نشناختم. غیره و غیره... هیچ فایده ندارد ولی وقت تانرا ضایع میسازد این کاری غیر فوری و مهم است.

(۴): **غیر فوری و غیر مهم**: این کار انسانهای ناموفق است مانند تلویزون دیدن ۴ و یا ۵ ساعت وقت بالای کارتونی و آشپزی ضایع میشود و بس هم وقت ضایع میشود و هم فایده ندارد کارنه فوری و مهم است انسان باید در دو چیز خسیس باشد. ۱ وقت ۲ انرژی به یاد داشته باشید انسان موفق دو چیز را خوب کنترل میکند وقت و انرژی.

### فصل سوم (۳)

**یک روز به آن هدف ات میرسی که برای آن کار کرده بی زحمت کشیده بی و دعا کرده بی موفق خواهشد نه فوراً ولی حتماً.**

**گام ششم (۶):**

**هدف:**

انسانی موفق میشود که هدف داشته باشد بدون هدف هیچ کسی موفق نمیشود. هدف یعنی کجا میرویم و چه میخواهیم تا باشیم باید هدف داشته باشیم اول تفکر کنید بعداً هر هدفی را که تعیین کرده اید آنرا روی کاغذ بنویسید گفته میشود در دنیا ۹۷٪ مردم در دنیا هدف ندارند هر انسان فکر میکند که هدف دارد اما متعسفانه نمی دانند هدفی که در ذهن باشد هدف گفته نمی شود آن یک خیال است یک آرزو است هدف یعنی چیزی که میخواهید به آن باید برسید و راه و مسیر را تعیین کرده و بعداً آنرا بنویسید آن وقت شما انسان باهدف به شمار میروید. هدفی که بالای کاغذ نوشته شود به مراتب فایده آن از هدفی بیشتر است بخاطری که زمانی که هدف روی کاغذ آورده شود مانند یک تارگیت گفته میشود تمام تمرکز و فکرمانرا برایش جلب میکند و هدف ماجدیتر میشود هدفی که روی کاغذ آورده شود سه چند فایده آن از هدفی بیشتر است در هدف یک چیز بسیار مهم است که هدف باید سمارت باشد معنی کلمه سمارت به خودی هوشیار است اما در اینجا به حیث مخففات استفاده میشود سمارت از پنج حرف انگلیسی ساخته شده است که عبارتند از: SMART. S که به معنای **Specific** یا مشخص میباشد و **M** به معنای **Measurable** یا قابل اندازه گیری است یعنی هدف باید معین مشخص و قابل اندازه گیری باشد قابل اندازه گیری یعنی من میخواهم در یک ماه

یک کتاب ۳۰۰ ورقی را بخوانم پس باید هر روز ۱۰،۱۰ ورق بخوانم تا کتاب را به پایان برسانم.  
**A** یعنی هدف باید **Accessible** باشد یعنی قابل دسترسی باشد. **R** یعنی باید **Realistic** باشد یعنی یک چیز واقعی باشد چیزی خیالاتی نباشد. **T** یعنی **Time** یعنی وقتی هدفی شما باید تعیین شده باشد که در چقدر چی می‌خواهید انجام دهید.

### چند چیز در هدف بسیار مهم است:

- ۱: با انسانهای آگاه باید مشوره کنید.
- ۲: اگر هدف تان بزرگ است به چند قسمت تقسیم کنید.
- ۳: آگاهی و مهارت لازم را باید به دست آورید.
- ۴: اگر چند هدف دارید اولویت بندی کنید.
- ۵: هدف ها باید باور کردنی باشند و هم به خود و هم به هدف تان باور داشته باشید.
- ۶: هدف باید واقعی باشد.
- ۷: هدف باید ممکن باشد.
- ۸: به هدف ما دیگران هم باید باور کنند.
- ۹: هدف باید در اختیار خودتان باشد.
- ۱۰: هدف تان باید یگانه راه برای رسیدن به چیزی که می‌خواهید باشد.

۱۱: وقتی مطمئن شدید که هدف تان درست است دیگر برای بدست آوردن آن تا آخرین حد تلاش کنید و خود را به خداوند بسپارید بخاطر رسیدن به هدف تان باور داشته باشید به هدف تان خواهید رسید نه فوراً ولی حتماً. و اگر فهمیدید که هدف تان اشتباه است بعداً انعطاف پذیری داشته باشید و دوباره کارتانرا توقف دهید. و لازم است این را بدانید که موثریت ۳٪ مردم باهدف بیشتر است از ۹۷٪ فیصد جمعیت دنیا که بی هدف هستند است. و هرگز فراموش نکنید که انسانها به اهداف شان میرسند نه به آرزو هایشان و اگر وسیله تبدیل به هدف اصلی شود زندگی بدبخت میشود **مثلاً**: پول برای رسیدن به خوشبختی است یعنی برای خوشبختی پول وسیله است و اگر تبدیل به هدف اصلی شود زندگی شما بدبخت خواهد **مثلاً**: بعضی مردم در افغانستان فکر میکنند که اگر به یک کودک که هر روز ۱۰،۱۰ افغانی داده نشود و برای او پسانداز شود او در ۱۸ سالگی یک میلیونر خواهد بود اما من فکر میکنم که در این صورت از میلیونر بودن طفل حالت عادی بهتر است بخاطر که او طفل اگر میلیونر شود او یا هیچ میلی به مصرف پول نخواهد داشت و یا هم همه را یکجا خواهد فروخت. اگر هدف میلیونر بودن باشد میتواند یک عضو بدن خود را به یک میلیون بفروشد بالاخره باز هم یک میلیونر است.

### گام هفتم (۷):

## شغل و کار:

انسانی که می‌خواهد موفق شود پس باید بداند که شرط موفقیت شغل و کار است اگر شغل و یا کار نداشته باشد موفق نمی‌شود برای موفقیت انسان باید زحمت کش و پیرکار باشد و اگر نه موفقیت انسانی بی‌حاصله و تنبلی را کار ندارد. هر انسانی که شغل و کارش را دوست دارد او در حقیقت کار نمی‌کند لذت بخش ترین لحظات را سپری میکند. انسانها در قرن ۱۶ فهمیدند که کار ضرورت انسان است و کار کردن بدن انسان را فعال می‌سازد. هرگز فراموش نکنید بدترین کار دنیا بی‌کاری است. انسانی بی‌کار بیمار می‌شود. کار سبب سلامت جسمی و روانی می‌شود. انسانهای که کار می‌کنند بدن شان قویتر می‌شود. کار سبب موفقیت های اجتماعی می‌شود. کار سبب خوشبختی می‌شود. اوقات فراغت خوب است اما اگر دوامدار شود بدترین تجربه می‌توان باشد. انسانهای که کار می‌کنند هم از لحاظ مالی و هم از لحاظ جسمی پیشرفته اند.

## گام هشتم (۸):

### تداوم و استمداد:

اگر می‌خواهید موفق شوید باید تداوم و استمداد داشته باشید و بدون ادامه دادن کار در هر نوع شرایط و موفق ساختن موفق نمی‌شوید. به یاد داشته باشید اگر تداوم و استمداد نباشد شما یک گام موفقیت را هم عملی کرده نمیتوانید. هرکاری را که آغاز میکنید باید تا آخر آن پیش بروید مگر اگر بد باشد انعطاف پذیری داشته باشید ورنه موفق نخواهید شد. متعسفانه بعضی افراد آغازگر خوب هستند ولی پایان داده نمی‌توانند کار را به آخر نمی‌رسانند. هرکسی که در رشته خود موفق است بخاطر که در کار خود تداوم و استمداد داشته. اگر کسی امروز اینجینیر است بخاطر که ۴ سال به پوهنتون رفته و آمده است اگر ۳ سال و ۶ ماه هم برود باز هم اینجینیر حساب نمی‌شود و نمی‌تواند دیپلوم بگیرد پس در کارتان تداوم و استمداد داشته باشید. هیچ گاه موفق نخواهید شد مگر تداوم و استمداد داشته باشید. آقای ناپلیون هیل یک کتاب دارد بنام بیندیشید و ثروتمند شوید او در کتابش نوشته زمانی که از افراد موفق می‌پرسیدم راز موفقیت شان چیست؟ می‌گفتند: آنها زمانی که در یک کار شکست می‌خورند زمانی که شکست را بر طرف می‌کردند موفق میشدند و همیشه در آخرین نقطه کار شکست می‌خورند و اگر تداوم و استقامت نداشتند آنها هرگز به موفقیت نمی‌رسیدند. پس ما هم اگر در کار ما استقامت نداشتیم موفق نمی‌شویم. فیلیبریز کسی بود که تلفون را اختراع کرد اما فقط و فقط چون یک پیچ تلفون به آخر نمی‌رسید و تماس وصل نمی‌شود آنرا دور انداخت و گراهام بل آن پیچ تلفون را چون به آخر رساند و تماس وصل شد اختراع بنام او ثبت گردید. با وجودیکه فیلیبریز تمام کار تلفون را به آخر رساند ولی چون پیچ آخری را به آخر نرساند تماس وصل نشد و اختراع بنام گراهام بل ثبت گردید. پس زمانی که یک کار را به آخر نرسانید موفق نمی‌شوید علت نرسیدن به موفقیت اینست که شما زمانی با مشکل برخوردید توقف میکنید. در حالی که بیشترین انسانهای موفق جهان می‌گویند: موفقیت ما جای بود که در آخر خط رسیده بودیم و دیگر شکست خورده بودیم کمی دیگر هم ادامه دادیم ما موفق شدیم. یعنی در هر کاری که میکنید تداوم و استمداد داشته باشید اگر کارتان را دوست نداشتید یعنی تا هنوز آنرا به پایان نرسانده اید به یاد داشته باشید پایان هر کار زیبا است. سه چیز میتواند انسان را به اهداف با ارزش برساند:

۱: زحمت کشیدن

۲: استقامت

۳: عقل سلیم

آب قطره قطره میچکد اما میتواند با استقامت سنگ بزرگ را سراخ کند. سکاگی یک فرد بود. حافظه بسیار زیاد ضعیف داشت اما فلز کاری بسیار خوب بلد بود یک صندوق بسیار زیاد زیبا ساخت و برد پیش پادشاه زمان پادشاه زمان هم تشویقش کرد در این زمان یک فرد داخل اتاق پادشاه شد به شمول پادشاه همه برایش به پا استادند سکاگی پرسید او کیست؟ گفتند: دانشمند است. سکاگی از آنروز به بعد تصمیم گرفت که دانشمند شود اما حافظه ضعیف داشت رفت پیش استاد گفت: برای من علم یاد بده! استاد گفت حافظه تو ضعیف است نمی توانی اما او مدام گفته میرفت که یاد میگیرد. استاد گفت: پس تا فردا صبح این جمله را حفظ کن که اگر پوست سگ را دباغی کنیم پاک میشود. سکاگی رفت و فردا دوباره آمد و گفت: سگ میگوید که اگر پوست سگ را دباغی کنیم پاک میشود. تمام صنفی ها بالایش خندیدند و سکاگی نا امید شده و رفت قهر کرد و قریه را هم رها کرد زمانی که از قریه رفت دید در یکجای از بالا آب میچکد و در پایین سنگ بزرگ سراخ شده است دید و گفت آب میتواند با چکیدن سنگ بزرگ را سراخ کند.

با استقامت اما من نمیتوانم علم را یاد بگیرم برگشت دوباره به قریه پیش استاد خوب شاگرد شد و در آن زمان ۱۴ علوم رواج داشت در تمام ۱۴ علوم استاد شد بخاطری که در کارش تداوم و استمداد داشت.

**گام نهم (۹):**

**همکاری و یاری:**

برای موفق شدن باید هر انسان همکاری و یاری را یاد داشته باشد. انسان با کینه و دشمنی هرگز موفق نمی شود انسانها در رابطه معنا پیدا میکنند میخواهم راجع به این جمله به یک داستان بگویم. در فلسطین در یک مکتب یک استاد تدریس می نمود امتحانها نزدیک شده بودند استاد رفت و برای شاگردان یک جوره بوت خرید آمد و گفت: هر کسی که در امتحان اول نمره شود این بوت حق او است. دید که بعد از امتحانها تمام شاگردان در صنف نمره مساوی را گرفتند بعد استاد یک قرعه کشی را انجام داد دید که یک پسر بنام احمد در قرعه کشی برنده شده است بوت را برای احمد دادند اما بعد از قرعه کشی استاد تمام قاغذ ها را باز کرد و دید که در تمام آنها نام احمد نوشته شده بود. استاد رفت به خانه و این قصه را با جگرخونی و گریان تعریف کرد همسرش پرسید: اما چرا تمام شان در قاغذ ها نام احمد را نوشته کرده بودند؟ استاد گفت: بخاطریکه تمام شان نظر به احمد بوت های خوبی داشتند. همسرش پرسید: پس چرا جگرخون هستی؟ گفت: من قبل از خریدن بوت کور بودم من نتوانستم شاگردانم را بشناسم اما همصنفان او او را مستحق این تحفه دیده بودند. یعنی کوشش کنید با احساس باشید با همه کمک و همکاری کنید دست هر نیازمندی را بگیرید این هم جز از موفقیت است.

**گام دهم (۱۰):**

## اعتماد به نفس:

اعتماد به نفس یعنی باور کردن به این که من یک سلسله توانایی ها را دارم. اعتماد به نفس به این معنا که من کار های خودم را خودم انجام داده میتوانم. من درس خوانده میتوانم. من زحمت کشیده میتوانم. و بالاخره من موفق شده میتوانم. و خلاصه باور کردن به خود اعتماد به نفس است که اگر نداشته باشید شما موفق شده نمیتوانید هرگز در هیچ کاری. اعتماد به نفس به دو نوع است.

۱: مثبت

۲: منفی

اعتماد به نفس مثبت چیست؟

یعنی اعتماد داشتن به اینکه شما میتوانید. که قبلا مثال دادم.

اعتماد به نفس منفی چیست؟

یعنی شما فکر میکنید که شما نمیتوانید کاری را در زندگی تان خودتان انجام بدهید. مثلا: من کوشش کرده نمی توانم من درس خوانده نمیتوانم و غیره انسانهای موفق همیشه اعتماد به نفس مثبت دارند. و انسانهای ناموفق همیشه اعتماد به نفس منفی دارند و افرادی که اعتماد به نفس منفی دارند خوشبختانه میتوانند اعتماد به نفس شانرا مثبت کنند اما چگونه: آگاهی لازم را کسب میکنیم رمز موفقیت را یاد میگیریم مطالعه میکنیم مشوره میکنیم تلاش میکنیم کار کرده و همراه با این همه اعتماد به نفس مثبت را تمرین میکنیم و همین گونه اعتماد به نفس ما مثبت میشود.

## فصل چهارم (۴)

موفقیت زمانی بدست میاید که برخیزید و نه ایستید.

گام یازدهم (۱۱):

عزت نفس:

عزت نفس چیست؟

عزت قایل شدن به ذات انسان اینکه ما انسان هستیم اشرف مخلوقات هستیم بخاطر قد و یا بخاطر چهره خود را رنج ندهیم. برعکس کسی که عزت نفس او ضعیف است خود را بخاطر چهره بخاطر قد خود را آزار میدهد در حالی که نخیر ما باید این گونه نباشیم من چیزی که هستم همان هستم هرگز بخاطر چیزی که در کنترل من نیست خود را آزار نمی دهم برعکس چیزی که در کنترل من است و خراب است باید خجالت بکشیم مانند: اخلاق در زندگی اخلاق بسیار نقش دارد حتا تا حدی که میتواند بعضا سرنوشت ما را تعیین کند. اخلاق انسان است که انسان را خوشبخت و یا بدبخت میسازد. اخلاق انسان است که باید آنرا به بهترین درجه خوبی برساند رفتار خود را نیک بسازیم به کسی صدمه نرسانیم این

مهم است. عزت نفس دو نوع است:

۱: بلند

۲: پایین

عزت نفس پایین را برایتان توضیح دادم و بعضی ها هستند که عزت نفس بالا دارند که مغرور هستند خود را از همه بهتر می دانند که این هم مشکل عزت نفس است. اما ما باید خود را با همه برابر بدانیم ما همه ما انسان هستیم از کسی برتری نداریم این است عزت نفس سالم اخلاق ما اساس انسانیت ما است. اخلاق ارزش انسان به عنوان انسان است.

**گام دوازدهم (۱۲):**

**شور شوق و اشتیاق:**

تا وقتی که انسان به یک کار اشتیاق نداشته باشد و آنرا پیش نبرد موفق نمیشود پس کاری را در زندگی تان انتخاب کنید که به آن علاقه داشته باشید همیشه به کار خود علاقه داشته باشید و شوق بورزید. اگر میخواهید شور و شوق تانرا نسبت به یک کار بدانید تصور کنید که اگر بگویند ما برایتان معاش میدهیم حتماً اگر به کار هم نروید باز هم سر کارتان میروید یا خیر؟

یا اگر برایتان بگویند ما دیگر برایتان معاش نمی دهیم چه کار کنید چه کار نکنید باز هم سر کارتان خواهید رفت؟

انسانهای موفق در هر کار شوق دارند حتی کار خانه و در کار های دیگر. برای بعضی ها واقعا خواندن درس سخت است اما برای بعضی ها تفریح است. میخواهم راجع به این برایتان حکایتی را بیان کنم. در یک قریه یک چوپان بود پسرش هم همراهی او کار می کرد پدر رفت و برای چوپانی نفر دیگر را استخدام کرد و به پسرش گفت: دیگر وقتی درسی او است پسرش گفت: خیر پدر من در چوپانی خوش هستم برای درسی من کسی را استخدام کن. دانایی و توانایی چرا و چگونه است اما شوق و اشتیاق انگیزه ما است. در هر کار اشتیاق نیروی قدرتمند و الهام بخش است که از طریق این میتوان جسارت گام برداشتن را پیدا کرد بین اشتیاق و اجرا رابطه مستقیم وجود دارد. اشتیاق میتواند سختی ها را آسان سازد. کوشش کنید هر کار را با اشتیاق انجام دهید در آن صورت شما کار نه بلکه تفریح میکنید.

**گام سیزدهم (۱۳):**

**کنترل مدیریت و انضبات خود:**

اگر میخواهید در زندگی موفق باشید خود را کنترل و مدیریت کنید و همیشه انضبات خود باشید وقت خواب تان، وقت بیداری، وقت مطالعه، وقت درس خوان، وقت نان خوردن، کنترل کردن و... وقت این مدیریت خود است. ضرورت نیست کسی شما را رهنمایی نماید. خودتان خود را مدیریت کنید. اینجاست که شما انسان موفق میشوید مفهوم کنترل یعنی من تصمیم گیرنده نهایی هستم. سه چیز خود را همیشه مدیریت کنید.



۱: وقت

۲: انرژی

۳: پول

انسان با انضبات باید ۵ چیز خود را انضبات باشد.

۱: درک واقعیت:

جا دارد بگویم که واقعیت و حقیقت از هم فرق دارند. مثلا: واقعیت دنیا جنگ است. اما حقیقت دنیا صلح است.

۲: کشف حقیقت

۳: پذیرش متناسب مسوولیت

۴: به تاخیر انداختن لذت و پاداش

۵: میل به کمال

میخواهم راجع به تاخیر انداختن لذت و پاداش یک تحقیقی جالبی را برایتان بگویم. در یک پوهنتون تحقیق کردند و چند طفل ۵ ساله را در اتاق های کمره دار شاندد برای همیشان قلم قاغذ و بسکیت دادند و گفتند:

اگر تا ۱۵ دقیقه این بسکیت ها را نخورند ما برای شان بسکیت دیگر هم خواهیم داد یک عده بسکیت ها را یک طرف ماندند و رسامی کردند عده دیگر بسکیت ها را بو میکردن ولی نمیتوانستند که بسکیت ها را بخورند و عده سوم از بسکیت های دیگر گذشتند و بسکیت ها را خوردند ۲۰ سال آنها را تحت مطالعه گرفتند . ۲۰ سال بعد عده اول موفقتر از عده دوم و عده دوم موفقتر از عده سوم بودند. میخواهم در باره کمال گرایی هم برایتان معلومات دهم.

کمال گرایی چیست؟

کمال گرایی یعنی که من انسانی هستم که هر روز من رو به تغییر باشد و اگر دو روز من یکسان باشد یعنی من انسان کمال گرا نیستم و همچنان برای کمال گرایی ما باید موثر بالای دیگران باشیم نه متعثر از دیگران.

**گام چهاردهم (۱۴):**

**چالش و مبارزه:**

چالش و مبارزه چیست؟

به این معنا که در زندگی خود با سختی ها روبه رو میشویم از سختی و از مشکل گریزان نباشید بلکه زمانی که با مشکلی سر میخورید با آن مبارزه کنید و مشکل را حل کنید فرار از مشکل راه حل نیست وقتی خواستید از مشکل فرار کنید مشکل تان دو چند و سه چند میشود پس کوشش کنید با آن مبارزه کنید

نه فرار و این را به یاد داشته باشید انسان را مشکلات قوی میسازد. پس خود را قوی بسازید و با مشکلات مبارزه کنید. انسان زمانی احساس خوشبختی می کند که هم دانایی و هم توانایی داشته باشد و بخواهد با افزایش دادن دانایی و توانایی مهارت یک کار جدید را نیز بیاموزد. انسان در کاری که هم دانایی توانایی و مهارت لازم را دارد و مکرر آنرا ادامه دهد. و پیشرفت نمی کند آن انسان افسرده و فرسوده شغلی میشود اگر میخواهید دچار مریضی های روانی و روحی نشوید کوشش کنید در یادگیری باشید. موضوع اصلی و اساسی اینست که من باید درگیری فعالیتی شوم که در آن حد اکثر نیروی روانی و جسمی من را جذب کند. در اینجا است که انسان خود را پیدا میکند با استعداد میشود توانایی جدید بدست میآورد. انسان باید شغلی را انتخاب کند که در آن هر روز چیز جدید بیاموزد نه ای که هر روز تکرار کند و این بی معنا است. تحقیقات نشان میدهد که اگر تمام چیزها در دسترسی ما باشد ما فاسد میشویم و از بین میرویم. سورخ پوستان امریکایی در سال ۱۴۹۹ آنها ۱۱ میلیون نفر بودند و اگر آنها عادی پیش میرفتند آنها باید ۲ میلیون نفر زیاد میشدند اما چون دیگران برای طلای آنها به آنها تمام امکانات را دادند و گفتند: ما طلاهای تانرا خریداری میکنیم بخاطریکه آنها همه چیز را داشتند تمام شان دچار عیاشی شدند دچار اعتیاد شدند و آهسته آهسته رو به جرم و جنایت آوردند زندانی شدند وحتا بعضی ها خودکشی کردند تمام نفوس آنها از بین رفت در صورتی که آنها باید رشد می کردند از بین رفتند چون تمام امکانات در دسترس شان بود.

## گام پانزدهم (۱۵):

### نظم و ترتیب:

هر انسانی که میخواهد موفق شود باید در زندگی خود نظم و ترتیب داشته باشد. انسان نامنظم هرگز موفق شده نمیتواند. نظم باعث میشود که ما خوب کارهای خود را در عرصه وقت انجام دهیم. اگر نظم نباشد وقت زیاد ضایع میشود و کار به درستی به اتمام نخواهد رسید. و اگر وقت ضایع شود در معیاری کار موفقیت کمتر میشود. متوجه این نکته باشید که نظم بسیار مهم است اگر نظم نباشد دنیا ویران میشود.

**مثلا:** ما اول جراب میپوشیم بعدا بوت های ما را اگر نظم را از بین ببریم و اول بوت میپوشیم بعد جراب حتا اگر بزرگترین پروفیسور دنیا هم باشیم ما را دیوانه ختاب خواهند کرد و این توسط از بین بردن کوچکترین نظم دنیا خواهد بود. ما باید در چند زمینه نظم و ترتیب داشته باشیم.

**۱:** از اتاق خواب تان آغاز کنید لباس هایتان را منظم کنید تخت خوابتان را منظم کنید و نظم و ترتیب را از اینجا آغاز کنید و به هر چیز تان نظم ببخشید حتا اسکرین کمپیوتر و غیره...

**۲:** کارهای تانرا منظم کنید اوقات روز تان کارهای روز مره تانرا اولویت بندی کنید کارهای آسان تانرا کارهای سخت تانرا اول کارهای سخت را انجام دهید بعدا کارهای آسان تانرا و غیره...

به یاد داشته باشید شما در زندگی تان به کسی تبدیل میشوید که زیاد تر برایش وقت می دهید و یا بیشترین وقت تانرا به آن اختصاص میدهید. مثلا: انسانی که زیاد درس میخواند تبدیل به دانشمند میشود و غیره...

نایلیون هیل میگوید برنامه ریزی دقیق و منظم پیمودن نیم راه موفقیت است.

## فصل پنجم (۵)

جز از تغییراتی باش که میخواهی در دنیا ببینی.

گام شانزدهم (۱۶) :

تصمیم گیری در موفقیت:

انسانی موفق کسی است که خوب تصمیم گرفته میتواند.

پروصه تصمیم گیری چگونه صورت می گیرد؟

هر چیزی را که میخواهید بدست بیاورید در باره آن علم لازم داشته باشید بعدا اطلاعات لازم را جمع آوری کنید و بعدا مشوره کنید و به یاد داشته باشید هر وقتی که فهمیدید که کارتان انسانی قانونی و اخلاقی است پس کارتانرا آغاز کنید و هرگز بدون تصمیم گیری آغاز نکنید. و زمانی که کار را آغاز کردید خودرا در جریان کارها بررسی کنید که سرعتتان چقدر است چقدر سرعت را لازم دارید. آیا این کاری را که انجام میدهید کار خوب است یا خیر؟

و اگر فهمیدید که کارتان خراب است یا تصمیم غلط گرفتید انعطاف پذیری داشته باشید از کارتان دست بردارید و تصمیم درست بگیرید و آنرا انجام دهید. و وقتی که کارتان را آغاز کردید لطفا از سه چیز نترسید.

۱: ترس از اشتباه

هرگز از اشتباه نترسید و همیشه کوشش کنید از اشتباهتان درس بگیرید.

۲: ترس از شکست

۳: ترس از نظر قضاوت دیگران

انتونی روبنز میگوید که تصمیمات ما است که سرنوشت ما را تعیین میکند.

گام هفدهم (۱۷):

آغازگری و خلاقیت:

انسانی موفق است که شروع کننده خلاق و آغازگر باشد و انسانهای ناموفق همیشه منتظر دیگران اند که دیگران باید خلاقیت کنند و بعد آنها از او تقلید کنند. انسان موفق همیشه خلاقیت می کند و در هر کار همیشه آغازگری اول میباشد. پس کوشش کنید همیشه آغازگر باشید و تقلید نکنید. بعضا اندکی تقلید بهتر است ولی اگر همیشه باشد باعث ناکامی میشود. به یاد داشته باشید انسان نوآور خوشبختی را حس میکند. انسان مخلوق خداوند(ج) است اما خالق خودش است. به یاد داشته باشید افراد خلاق تاریخ ساز هستند و همیشه حرکت رو به پیش تاریخ را ادامه میدهند.

## گام هژدهم (۱۸):

### تعالد و تکامل:

انسانی موفق کسی است که تعادل در زندگی خود داشته باشد. اما فرق انسان و حیوان این است که بر علاوه تعادل تکامل هم داشته باشد. و انسان موفق تکامل خود را تغییر و پیشرفته بسازد. پس ما باید تکامل داشته باشیم. تکامل یعنی اولاً انسان بودن و انسان خوب و خوبتر شدن است. هر حیوان امروزه با حیوان هزار سال پیش یکسان است. اما انسان امروزه با انسان ۱۰۰ سال پیش زیاد فرق دارد. این همه از برکت تکامل است. پس تکامل خود را پیشرفت دهید و با این کار شما موفق خواهید شد.

## گام نوزدهم (۱۹):

### اطمینان:

انسان موفق همیشه اطمینان و باور می داشته باشد به همه چیزی خود به هدف خود به پیشرفت و ترقی خلاصه به همه چیزی خود. و جا دارد بگویم انسان با اطمینان همیشه یا به اندازه عمرش و یا بیشتر از عمرش زندگی میکند. این چه معنا دارد؟ یعنی زمانی که شما در سن ۸۰ سالگی میمیرید شما حد اقل به اندازه ۸۰ سال زندگی میکنید یا بیشتر از آن مفهوم از ۸۰ سال یعنی کارهای را انجام داده اید که در ۸۰ سال انجام میشود. میخوام راجع به این داستانی را بگویم: یک نفر روزی به یک قریه رفته بود ناگهان به قبرستان قریه سر خورد متوجه شد که در قبرستان کسانی که مرده اند عمر تمام شان بیش از ۱۰ سال نبود از یک فردی پرسید: این جا قبرستان اطفال است؟

گفت: نخیر.

پرسید: پس چرا همه این ها در کمتر از سن ۱۰ سالگی فوت کرده اند؟

گفت: ما عمر انسانها را به سن که میمیرند نوشته نمی کنیم به تعداد که ارزش عمر شان بوده نوشته می کنیم. مثلاً: مرحومه فلانی در سن ۴ سالگی در گذشت. این خانم ۶۰ سال عمر کرد اما ارزش آن به اندازه ۴ سال بوده.

پس بیاد داشته باشید که انسانی که اطمینان نداشته باشد بیشترین آسیب را میبیند انسانی که به خود اطمینان داشته باشد دنیا را به چشم گلستان می بیند که بعضی خارها نیز اند در آن اما کسی که اطمینان نداشته باشد دنیا را خارستان میبیند. اما اطمینان هم باید در حدش باشد اگر نه به خوش باوری تبدیل میشود و باعث تباهی شما خواهد شد.

## گام بیستم (۲۰):

### ایمان و باور:

هر انسان موفق ایمان و باور دارد. زمانی که ایمان و باور نداشتید بالای خود و همه چیزها در زندگی تان موفق نخواهید شد. باوری قلبی داشته باشید همیشه اول به این که میتوانید. دوم به این که اگر شما این را از دست بدهید شاید نابود شوید یا هم شاید به این اندازه هرگز خوشچانس نبودید. پس اهمیت کاری

تانرا بدانید. ایمان از کلمه امنیت گرفته شده است اگر ایمان داشتید شما امنیت دارید ایمان ضد تشویش است و ایمان و تشویش رابطه معکوس دارند هر قدر ایمان تان قوی باشد تشویش تان به همان اندازه کم و هر قدر که تشویش تان قوی است ایمان تان ضعیف است. پس چه خوب است که همیشه با ایمان و آرامش زندگی کنید.

## فصل ششم (۶)

جهان هر کس به اندازه وسعت فکری او است.

گام بیستویکم (۲۱):

آزادی و آزادگی:

بحث آزادگی بسیار یک بحث پیچیده است. هم از لحاظ علمی هم از لحاظ دینی و هم از لحاظ فلسفی. وقتی از آزادی بحث میشود بعضی ها آزادی را به معنای بی بند و باری می نامند. اما بر عکس آزادی به معنای پذیرفتن قانون درست است. آزادی بی قانونی کردن نیست. مثلاً: اگر کسی بگوید که من انسان آزاد هستم پس هر کاری که خواستم انجام میدهم کسی حق ندارد من را منع یا تشویق کند. اما نخیر. مثلاً: من میخواهم در ایوری کنم من لیسنس خود را میگیرم در ایوری میکنم اشاره های ترافیکی را مراعت میکنم قانون را مراعت میکنم. آن زمان من یک فرد آزاد هستم.

آزادگی چیست؟

آزادگی به معنای این است که دنیا را سیاه و سفید نکنیم. تمام دنیا را خوب و یا خراب نبینیم. ۵٪ مردم خوب و ۵٪ مردم خراب هستند اما ۹۰٪ دیگر مردم رنگهایی دیگری دارند. قرار نیست همه مردم که با من هم نظر هستند مردم خوب و آنان که با من هم نظر نباشند مردم بد باشند هر انسان

میتواند تفاوت دیدگاه داشته باشد. از مشخصات انسان است که انسانها با یکسال پیش خود فرق دارند از لحاظ دیدگاه و نظر. پس ما باید بپذیریم دنیا دنیای تفاوت ها است و حتا این تفاوت ها باعث زیبایی شدند به معنای بدی نیست به معنای توهین و تحقیر دیگران نیست. بالاخره انسان موفق کسی است که آزاد و آزاده باشد نه ظالم باشد نه مظلوم فرد آزاد و آزاده باشد.

گام بیستودوم (۲۲):

بخشش:

هر انسانی که میخواهد موفق باشد در زندگی اش باید بخشنده باشد هیچ انسانی با کینه موفق شده نمی تواند انسانها همه همیشه باید بخشنده باشند و این را به یاد داشته باشید اما بخشش قاعده مشخص دارد. مثلاً: یک انسان اشتباه می کند بعدا که متوجه میشود باید ثابت بسازد که اشتباه کرده است معذرت میخواهد جبران می کند و دیگر تکرار نمی کند خوب ما هم او را میبخشیم. آنرا هر لحظه یاد نکنید ولی هرگز فراموش نکنید و در غیر آن اگر ما ببخشیم ما نه بخشیده ایم گذشت کرده ایم. بخشش به معنای پذیرفتن اشتباه خود و دیگران است. و همچنان باید بگویم که بخشش گذشت و فداکاری از هم فرق میکند انسان توسط بخشش آرام میشود

وکینه سبب بیماری میشود. و اگر بخشیده نمی توانیم موفق نیستیم هر کسی که قدرت مجازات بیشتر دارد بخشیدن او پسندیده تر است گذشت فکر انسانها را برای خوب فکر کردن صاف میسازد.

## گام بیستوسوم (۲۳):

### ارتباط موثر:

هر چقدر که ارتباطات انسان قوی باشد به همان اندازه موفقتر است در کارهایش. به یاد داشته باشید بزرگترین سرمایه انسان انسان میباشد. ما انسانها انسان شدن را انسانها یاد میگیریم. پس ارتباط موثر تاثر را قوی بسازد. البته مفهوم ام از ارتباط موثر تنها ارتباط نه ارتباط موثر داشته باشید و با انسانها نه با کسانی که فقط از لحاظ ظاهری انسان اند. باید خصوصیات انسانی داشته باشند. انسان موثر آینده انسان موثر است. ارتباط تنها شفاهی نیست انجام هر کاری مانند: کار، رفتار و گفتاری که در جامعه انجام میدید ارتباط است. **مثلا:** اشاره یا حرکات چشم همه ارتباطات اند که بر قرار میکنند. ارتباط به معنای حس احساس و بیان باور و اندیشه است. در ارتباطات ارتباطی خوب است که خود را در آن ابراز بتوانید. وقتی بحث از صمیمیت در بین دو دوست میباشد. باید آنقدر راحت باشیم که بعضی سخنان را کاملا راحت گفته بتوانیم.

صمیمت از میزان صحبتی راحت نمایان میشود. هر انسان نیاز دارد که حد اقل در ۲۴ ساعت ۲ ساعت باید کاملا چیزی که است باشد و اگر نه بیمار خواهد شد. در ارتباط موثر بیش تر از گفتگو شنیدن است در ارتباط موثر باید دچار چند چیز نشوید.

۱: تعارف تظاهر دروغ و فریب.

۲: سرزنش کردن.

۳: حرف های کلیشه ای.

۴: صحبت های بیجا.

در ارتباط موثر باید خواسته ای ما مشخص باشد. دانای و توانایی ما را مشخص بگوییم. در شفر صحبت نکنید. حرف تاثر واضح بگویید. ارتباط موثر باید برای هر دو طرف جالب و جاذب باشد و هر دو طرف باید خود را راحت حس کنند.

## گام بیستوچهارم (۲۴):

### به تاخیر انداختن لذت و پاداش:

انسانی میتواند موفق شود که بتواند لذت و پاداش را به تاخیر بیندازد. ما انسانها در دنیای هستیم که یک ماه کار میکنیم بعدا پاداش دریافت میکنیم. کوشش کنید بسیار زیاد با حوصله باشید چون انسانی بی حوصله موفق شده نمیتواند. میخواهم راجع به این برایتان یک تحقیق جالب را بگویم. دانشگاه ستندفورد در سالی ۱۹۷۰ تحقیقی انجام داده در این تحقیق کودکان از ۴ الی ۶ سال بودند را در اتاق های جداگانه گذاشتند

برای شان قاغذ و رنگه دادند همراه با یک چاکلیت و گفتند که اگر تا ۱۵ دقیقه این چاکلیت را نخورید به شما یک چاکلیت دیگر نیز تحفه داده خواهید شد. بعضی ها به محض بیرون رفتن فرد از اتاق شروع به خوردن چاکلیت کردند برخی دیگر کمی صبر کردند ۲ دقیقه ۳ دقیقه و با خودشان خیلی درگیر بودند و سوسه می شدند و بعضی ها فقط رسامی خود را انجام میدادند و چاکلیت را فراموش کردن و بعد از ۱۵ دقیقه چاکلیت بعدی را نیز گرفتند. اینها را ۲۰ سال تحت تحقیق گرفتند آنهايي که لذت را به تعویق انداخته بودند موفق بودند و آنهاي که لذت را به تعویق انداخته نتوانسته بودند ناموفق بودن در همه عرصه های زندگی. پس ما باید به تاخیر انداختن لذت و پاداش را یاد بگیریم برای موفقیت.

## گام بیست و پنجم (۲۵):

### عادات خوب:

سرنوشت هر انسان را عاداتش میسازد اگر عادات خوب داشت زندگی خوب دارد و اگر عاداتی بد داشت زندگی بد دارد. و معلوم دار است انسانی که عادات خوب داشته باشد موفق میشود. ساختن عادات یکی از مهمترین کارها در موفقیت است. فرق بین انسانها موفق و ناموفق عادات خوب و خراب شان میباشد.

انسان موفق عاداتی خوب میداشته باشد **مثلا:** دروغ نمی گوید، فریب نمی دهد، صبح وقت بیدار میشود و غیره. انسانها بنده عادت هایشان هستند یک بحث بسیار عالی را میخوانم برایتان یادآور باشم. انسان وقتی که یک کار را زیاد تکرار میکند. آن کار به مرحله نا آگاه می رود آن وقت میتوانیم بگوییم عادت. هر انسان یک کار را از چهار مرحله عبور می دهد.

۱: نادان و ناتوان

۲: دانا و ناتوان

۳: دانا و توانا

۴: نادان و توانا

معنی این چیست؟

زمانی که یک انسان یک کار را انجام میدهد نه درباره آن معتمومی دارد نه هم توانایی **مثلا:** فردی میخواهد درایوری را یاد بگیرد. نه میتواند درایوری کند و نه وسایلی که همراه با آن درایوری میشود را یاد دارد. یعنی اگر کسی برایتان بگوید درایوری کنید شما نمیتوانید و نه میفهمید ولی کسی میاید برایتان درایوری را یاد میدهد. **مثلا:** این گیر است، این اشترنگ است و غیره. حالا شما دانایی دارید ولی توانایی ندارید. در مرحله دوم درایوری را تمرین میکنید هم دانایی و هم توانایی درایوری را پیدا می کنید بعدا شما وارد مرحله سوم میشوید و درایوری را آنقدر تمرین میکنید که وارد مرحله چهارم میشوید در مرحله چهارم شما درایوری می کنید میتوانید درایوری کنید ولی نمی دانید که چقسم؟ و مغزتان هم انرژی کمی را مصرف میکنید. که این مرحله بنام عادت نیز یاد میشود. انسان موفق کسی است هر کار خوب را به مرحله عادت رسانیده است و کارهای خراب او در مرحله اول کار است. پس اگر میخواهید موفق شوید

هر کار خوب را به عادت تبدیل کنید مانند مطالعه. و کار های بد هر قدر که در مرحله اول باشد موفقیت شما به همان اندازه بیشتر است.

## فصل هفتم (۷)

تو همانی که فکر میکنی.

گام بیستوششم (۲۶):

راستگویی صداقت و درستکاری:

این را به یاد داشته باشید انسان دروغگو و فریبکار هرگز موفق نمیشود و برعکس انسان راستگو و صادق از همین لحظه موفق به شمار میرود. مفهوم از موفقیت خوشبختی است قسمی که در اول کتاب تشریح شد. راستگو بودن به انسان آرامش میدهد. در دنیا یک چیزی به نام اعتبار است. معتبر به کسی نمی گویند که پولدار و ثروتمند باشد بلکه به کسی گفته میشود که جامعه یا مردم بالای او اعتبار داشته باشند اساس موفقیت اعتبار است لطفا آنرا خراب نکنید. همیشه راستگو و درستکار باشید هر وقتی که صاحب یک کار شدید آنرا به بهترین شکل انجام دهید. در بیشتر موارد انسان راستگو کمترین آسیب را میبیند امروزه ثابت شده است که اگر اصول اخلاقی را رعایت نکنیم بدن ما آسیب میبیند از نگاه علمی وقتی یک انسان دروغ میگوید (۳۰) جای بدن او آسیب میبیند هر قدر که راستگو و درستکار باشید به همان اندازه موفق هستید و کمترین آسیب و هزینه را مرتکب میشوید. کوشش نکنید از نادانی مردم استفاده کنید. ناپلیون هیل زمانی که با افراد موفق مصاحبه داشت یکی از دلایل موفقیت انسانها این بود که میگفتند هر قدر که فایده مردم به ما میرسد ما کوشش میکنیم بیشتر از آنها فایده ما به آنها برسد. **مثلا:** در بازار همه دوکانداران یک جوهر بوت را به ۱۰۰۰ افغانی خریده اند و به ۲۰۰۰ افغانی میفروشند. اما ما آنرا به ۱۵۰۰ افغانی میفروشیم اینجا ما برای فروشنده خود در حقیقت ۵۰۰ افغانی فایده نموده ایم و این رمز موفقیت فروشات ما است. درست کار باشید تا همیشه موفق و سر بلند باشید.

گام بیستو هفتم (۲۷):

معنا و مقصد:

در زندگی تان وقتی خوشبخت و موفق هستید که معنا و مقصد داشته باشید همیشه بزرگ فکر کنید نه تنها به خودتان بلکه کوشش کنید به تمام بشریت مفید واقع شوید. در آن صورت است که به موفقیت میرسید در مقابل مشکلات ایستادن را می آموزید و از هر نوع مریضی روانی نجات پیدا میکنید. اگر تنها کوشش میکنید خودتان موفق شوید هدفان کوچک است کوشش کنید بهترین انسان به جامعه خود به کشور خود وحتا به تمام دنیا مفید واقع شوید. زیرا انسانهای بزرگ مفید به تمام دنیا بودند. اگر یک فرد در زندگی معنا و مقصد نداشته باشد درگیری کار های تکراری میشود. میخواهم بپرسم که اگر در زندگی معنا و مقصد نباشد پس زندگی برای چیست؟

یا معنای یک زندگی بدون مقصد چیست؟

انسانی که معنا و مقصد داشته باشد سختی های بسیار بزرگ را میتواند پشت سر بگذارد. انسانهای که



خودکشی میکنند در زندگی معنا و مقصد ندارند. به یاد داشته باشید انسانهای موفق بزرگ می اندیشند و بزرگ و بلند پرواز میشوند. وسعت دنیای هر کس به اندازه وسعت فکر او است. همیشه یک اشتیاق سوزان برای کار کردن داشته باشید ایثار و فداکاری یکی از خصوصیات انسان موفق میباشد. خوشبختی ماندنی موبایل است اگر شما داشته باشید دیگران نداشته باشند هیچ مهم نیست خوشبختی ما در خوشبختی دیگران است. خوشبختی وقتی معنا دارد که هر کس داشته باشد. راز خوشبختی ما در خوشبختی دیگران است. یعنی هر گز موفق نخواهید شد مگر دنبال خوشبختی دیگران نیز باشید.

### **گام بیست و هشتم (۲۸): آرامش و امنیت:**

آرامش و امنیت یکی از بزرگترین نعمت های است که اگر داشته باشیم. انسانی که آرامش و امنیت نداشته باشد موفقیت هیچ معنای ندارد. موفقیت یعنی آرامش و خوشبختی. در موفقیت باید اطمینان قلبی داشته باشید و برای موفقیت و خوشبختی کار کند زحمت بکشید به امید این که موفق شوید و در جای که میتوانید کار کنید و جای از وسع شما بالا است حوصله داشته باشید و آرام باشید. و به یاد داشته باشید در دنیا شانس وجود ندارد همیشه نتیجه تلاش ما است. یک فورمول موفقیت را به یاد داشته باشید. یک کسی را در نظر بگیرید. زحمت بر توقع مساوی به خوشحالی است اگر زحمت تان بیشتر باشد توقع تان کم انتظارات و خوشحالی زیاد. و اگر توقع تان زیاد باشد زحمت کم میشود و خوشحالی همچنان کم میشود. و همیشه صدمه زنده هستند. زندگی کوتاه است پس از زندگی لذت ببرید فورمول زندگی موفق از نگاه من قسمی که گفتم خوشبختی دیگران در خوشبختی ما است. همیشه خوشحال باشید لبخند بزنید فقط و فقط بخاطر خودتان زندگی کنید. فورمول زندگی موفق از نگاه بعضی ها:

قبل از اینکه صحبت کنید گوش کنید.

قبل از اینکه نوشته کنید فکر کنید.

قبل از اینکه خرچ کنید بفروشید.

قبل از اینکه دعا کنید ببخشید.

قبل از اینکه صدمه بزنید احساس کنید.

قبل از اینکه نفرت داشته باشید عشق بورزید.

زندگی همین است که احساس کنید و زندگی کنید لذت ببرید.

### **گام بیست و نهم (۲۹):**

#### **صبر و فرصت:**

برای موفق شدن انسان صبور و باحوصله باشید و همچنان از فرصت ها استفاده کنید. و قابل یاد آوری است که صبر و تنبلی از هم فرق دارند. کاری که فعلا انجام داده نمیتوانید و نیاز به وقت دارد برای آن حوصله میکنید. و کاری که همه چیز فراهم است فقط به زحمت کشی نیاز دارد انجام ندادن آن تنبلی است.

به یاد داشته باشید هر کسی که فرصت ها را از دست بدهد و از فرصت ها استفاده نکند موفق نمی شوید. انسان موفق کسی است که از هر فرصت در زندگی استفاده میکند و به بهترین شکل آنرا شناسایی میکند و موفق میشود. زندگی یک چالش است یک کوشش است یک مبارزه است زندگی یعنی حل مشکلات و جایی که از توان ما بالا است صبر کردن است. فرصت ها همیشه در جنجال واقع میشوند این مهمترین قانون دنیا است که باید به یاد داشته باشید. انسانها موفق بر علاوه که از فرصت ها استفاده میکنند بعضا فرصت ها را خلق میکنند. پنج فرصتی که قبل از آنکه از دست بدهید بشناسید که این ها عبارت است از: جوانی را پیش از فرا رسیدن پیری.

سلامتی را پیش از بیماری.

بی نیازی را پیش از نیازمندی.

فراغت را پیش از مشغولی.

زندگی و حیات را پیش از مرگ و مردن.

### گام سی (۳۰):

#### رهبری و پیروی:

انسانی موفق همیشه میدانند در کجا رهبری کند و در کجا پیروی کند جایی که میدانند که او توانایی و لیاقت رهبری را دارد رهبر میشود و جایی که میدانند از او بهترین ها وجود دارد از بهترین ها پیروی می کند. جایی که فهمیدید رهبر شده میتوانید رهبر شوید و جایی که پیروی خوب انجام داده میتوانید پیروی کنید. و وقتی که این شهامت را در وجود خود پیدا کنید شما یک گام بسوی موفقیت برداشتید. و همیشه به یاد داشته باشید جای که رهبر خوب وجود نداشته باشد پیرو نیز وجود ندارد. و هر کس فقط بسوی منافع خود می رود. و برعکس جایی که رهبر خوب توانا صادق و خوب باشد انجا پیروان نیز راستگو صادق و خوب میباشند. انسان باید اول خود را رهبری و مدیریت کند و نه هرگز رهبری کرده نمی تواند. و شما همیشه سه چیزتان را رهبری کنید.

۱: وقت

۲: انرژی

۳: پول

انسان یا مدیر عالی کسی است که از کمترین امکانات بیشترین استفاده ممکن را بکند.

### فصل هشتم (۸)

یگانه کسی که باید از او بهتر باشید او کسی است که دیروز شما بودید.

### گام سیویکم (۳۱):

#### رابطه خوب:

اگر میخواهید موفق باشید در زندگیتان رابطه خوب داشته و با همه با خود با خانواده با دوستان و با همه مردم خوش خلقی کنید زیرا خوش اخلاقی بزرگترین و بهترین دارایی است که باید برای موفقیت داشته

باشید. رابطه خوب یعنی رابطه برابر رابطه برادری رابطه مبتنی بر صمیمیت نه دشمنی. کوشش کنید با همه مهربان باشید رابطه مفید داشته باشید برای همه باید رابطه مفید باشد. هر انسان در رابطه از هشت مرحله عبور میکند که اگر میخواهید از این هشت مرحله آگاه شوید میتوانید درباره این هشت مرحله در کتاب هاجستجو کنید و سیمینارها نیز وجود دارند مانند: سیمینار رهایی از وابستگی تا رسیدن به استقلال...

خوب من هم میخواهم راجع به این هشت مرحله یکمی بگویم این هشت مرحله از مرحله وابستگی شروع میشود تا استقلال که در بین این هشت مرحله وابستگی چسپندگی اعتیاد عادت استقلال و غیره هستند که هر کدام نظر به سن این استقلالها مختلف اند. مرحله هفتم استقلال است ولی من فکر میکنم مهمترین مرحله مرحله همبستگی میباشد که در دنیا بسیار زیاد رابطه های کم به این مرحله رسیده اند. رابطه زمانی هیجانی جالب و جاذب میشود که در آن همبستگی باشد مرحله همبستگی زمانی ایست که شما استقلال دارید بدون آن فردی که همرايش زندگي ميکنيد ميتوانيد زندگي كنيد اما نميخواهيد بدون آن زندگي كنيد بدون کدام نیازها خواستی خاصی. در مرحله همبستگی فرد اختیار دارد انتخاب کرده میتواند مجبور و محکوم نیست. بناء زمانی که ما به مرحله همبستگی میرسیم با ترس و حرص خداحافظی میکنیم و این هم یک موفقیت بزرگ است در زندگی. در استقلال سخن از من است و همین من ها یکجا شده ما را تشکیل میدهد. که این بهترین رابطه و داری خاصی میباشد در زندگی. به یاد داشته باشد در موفقیت بیشترین و بهترین نقشی که دارد او رابطه خوب میباشد.

### گام سیودوم (۳۲):

#### مثبت بودن:

انسان منفی موفق شده نمیتواند برای موفقیت باید همیشه مثبت باشید تا موفق شوید همیشه کوشش کنید مثبت بین باشید خوشبین باشید و به این باور کنید که میتوانید و شما آینده خوبی پیشرو دارید. معنای مثبت بین بودن این نیست که تنها جنبه های خوبی یک موضوع را متوجه باشد اگر آن گونه باشد شما مریض هستید معنای مثبت بودن این است که تمام موضوع را به دقت نگاه کند هم تمام جنبه های منفی و هم تمام جنبه های مثبت را نگاه کند. و اگر انسان مثبت باشید برای خوبی ها خوشحال و برای بدی ها هوشیار میباشید و تمام موضوع را میتوانید صحیح بسازید آن گاه ما یک انسان را مثبت بین شمرده میتوانیم. هر گاه در موضوع متوجه جنبه بد کار شدید از چرا و چگونه استفاده کنید. **مثلا:** چرا این مشکل بوجود آمده است؟ و چگونه این مشکل را حل میتوانم؟ هر گاه به این ها پاسخ بدهیم مشکلی ما حل میشود و ما یک انسان مثبت به شمار میرویم. اما همیشه کوشش کنید که دچار امید نااق یا توقع نشوید بخاطر که باعث تباهی انسان میشود. انسان مثبت و موفق کسی است که خودشناس باشد و اول خودشناسی کند.

### گام سیوسوم (۳۳):

#### رضایت و پذیرش:

از زندگی همیشه راضی باشید و اگر نه شما هرگز موفق شده نمیتوانید کار کنید کوشش کنید دانایی لازم و توانایی لازم را بدست آورید مشوره کنید و در اخیر پذیرش نتیجه را هم داشته باشید. و اگر نه آرامش

لازم را بدست آورده نمیتواند و در اصل موفقیت معنایش آرامش و خوشبختی است. اگر کاری به میل ما نشد شاید اشتباه پیش رفتیم وقت را ضایع کردیم و یا یک بهانه دیگر پیش آمده ما مجبور هستیم نتیجه نهایی را بپذیریم پس باید آنرا به خوبی بپذیریم و اگر نه موفق نیستیم. اما پذیرش به معنای دست کشیدن از کار نیست هر انسان نقطه شکست دارد. شاید آن نقطه شکست ما باشید اگر شکست نخوریم موفق شده نمیتوانیم. اما کار کنید تلاش کنید مهارت تانرا بیشتر سازید مشوره کنید اما اگر نتیجه شکست بود. باز هم مجبور به پذیرفتن هستیم پس چرا باید آرامش خودرا از دست بدهیم. ولی انسان یک موجود ناراضی است اما همین ناراضی بودن باعث این شده که انسان مغاره نشین به کاخ نشین تبدیل شده است. اگر راضی میبودیم ما انسانها حال هم مغاره نشین میبودیم. پس اگر ناراضی باشید بهتر از راضی بودن تان میباشند. اما ناراضی بودن ما زمانی معنا میدهد که آن برای ما باعث ایجاد انگیزه شود. و اگر نه کاملاً بی معنا است این ناراضی بودن. ناراضی بودن انسان دلیلی اساسی برای پیشرفت و ترقی شده است. ناراضیاتی باید برای ما جهت مانرا تعیین کند. باعث انگیزه کار و پیشرفت شود. در این صورت ناراضی بودن ما بهتر است و بجز این کاملاً بی معنا است. مفهوم از ناراضیاتی این است که اگر خوشحالی نیست لذت کیف و خرسندی نیست و همچنان خوشنودی هم نیست حداقل رضایت داشته باشیم. اما انسان باید در زندگی چیزهایی را بپذیرد اگر خوش دارد یا ندارد اما حداقل رضایت داشته باشد. اول خود را بپذیرد اول با خود آشتی کند بعداً با دیگران رابطه اش را بهتر سازد با خواهر برادر خلاصه بجز از خود باهر کسی دیگر سوم رابطه با محیط و طبیعت خوب بسازد به درختی به گلی به پرندگی و... رسیدگی کند. رابطه خوب همیشه دو طرفه میباشند. اگر اینگونه باشد موفقترین فرد هستید. در اخیر خوشبختی انسان در سه جمله خلاصه میشود. تجربه دیروز استفاده از امروز و امید به فردا.

## گام سیوچهارم (۳۴):

### شجاعت:

اگر میخواهید موفق باشید همیشه شجاع باشید موفقیت برای ترسوها وجود ندارد دنیا خطرناک است خطر دارد ضرر دارد قید و بند دارد تاوان دارد مشکلات دارد محدودیت دارد اما انسانی موفق است که شجاع باشد اگر کسی توان رنج خطر و رسک کردن را نداشته باشد موفق نمیشود انسانی موفق کسی ایست که خطرناک زندگی کرده بتواند ما افغانها یک جمله داریم ترس برادر مرگ است انسانی که بترسد میمیرد در دنیا هر چیزی هزینه دارد هزینه موفقیت رسک نترسیدن و بدون وقفه تلاش کردن است. همه انسانهای بزرگ شکست های بزرگ را متحمل شدند انسانی که شکست نخورده است انسان بزرگوار نیست بلکه کاری بیشتر از توان را انجام نداده است مانندای که یک فرد میگوید من در فوتبال هیچ گول نخوردیم بخاطر که تا هنوز بخاطر یک بار هم فوتبال بازی نکرده است اگر فوتبال بازی میکرد گول میخورد که بازی نکند چگونه گول بخورد. از برنده مسابقات فورمول یک که پنج سال پی هم برنده شد پرسیدند: راز موفقیت تان چیست؟ گفت: جایی که دیگران بریک می کنند من اکسلیترا فشار میدهم. انسان موفق در خطر معلوم میشود بخاطریکه خطر تاب و توان انسان را معلوم میکند. پس همیشه انسانی شجاع باشید و از هیچ چیزی نترسید.

## گام سیوپنجم (۳۵):

## دوستی و صمیمیت:

انسان با کینه و تنفر هرگز موفق نمیشود. قسمی که در گام های گذشته گفته شد که انسان باید اول خود را بعدا دیگران را دوست داشته باشد و رابطه خوبی بر قرار کند نه تنها با انسانها بلکه با تمام موجودات زنده حتا نباتات و حیوانات. انسانی که میخواهد بفهمد آیا دوستی و صمیمیت دارد؟ باید اول بفهمد خود را دوست دارد یا نه. انسانی خود را دوست داشته باشد همه را دوست دارد و انسانی که خود را دوست نداشته باشد هیچ کسی را دوست ندارد. رابطه دوستی انسان موفق مبتنی به رفتار دوستانه است خوب در این باره در گام ارتباطات زیاد بحث صورت گرفته است چیز های در آنجا گفتیم در این گام هم باید استفاده شود ولی من بخاطر خسته کن نشدن کتاب از تکرار صرف نظر میکنم و در اخیر هم میخواهم بگویم که دوستی ها در سنین مختلف فرق میکنند دوستی ۸ سالگی ما بعضا دوست ۲۰ سالگی ما شده نمیتواند پس اگر فرد اجتماعی باشیم موفقتر خواهیم بود.

## فصل نهم (۹)

**بزرگترین هماقت زندگی فدا کردن سلامتی برای رسیدن به خوشبختی های زودگذر است.**

## گام سیوششم (۳۶):

### صحت و سلامتی:

این گام واقعا یکی از مهمترین گام های این کتاب است من این گام را باید بجای گام اول مینوشتم ولی باعرض معذرت. اما واقعا اگر صحت و سلامتی نداشته باشید شما نمیتوانید هیچ یک از گام های این کتاب را عملی سازید. پس این مهمترین گام برای موفقیت است به یاد داشته باشید انسان مریض هرگز موفق شده نمیتواند انسان مریض اصلا آرامی و خوشبختی را تجربه نمیتواند چیزی که برایش موفقیت اصلی گفته میشود. انسان مریض خوشبختی نمیتواند داشته باشد و خوشبختی یعنی موفقیت. پس خود را همیشه سالم نگهدارید و همچنان گفته میشود عقل سلیم در بدن سالم است. همیشه مراقب صحت خود باشید اگر از بدن خود مراقبت نکنید از نظر روانی فزیکری رفتاری حال و احساس درونی همه به مشکل مواجه میشوند.

اما چطور میتوانیم سالم بمانیم؟

غذایی خود را متوجه باشید ورزش کنید. هر شب دندانهای تانرا برس بزنید. بر سر وقت به داکتر مراجعه کنید. نفس های عمیق بگیرید. از میوه جات و سبزی جات استفاده کنید. آزمایشات استفاده کنید. آب زیاد بنوشید. و همچنان به یاد داشته باشید در یک هفته هر انسان باید ۱۰ الی ۱۵ ساعت ورزش کند.

## گام سیوهفتم (۳۷):

### ورزش:

انسان موفق همیشه متوجه صحت خود باشد. ورزش همیشه باید فزیکری باشد یعنی فعالیت فزیکری منظم گیم زدن و یا دیگر کارهای مجازی ورزش شده نمیتواند و همیشه به یاد داشته باشید خوبترین را با

طبیعت آشنا میسازد مطالعه نمیسازد. و همچنان میشود که انسان باید در یک هفته ۱۰ الی ۱۵ ساعت ورزش کنید و اگر ورزش گروهی باشد عالی است و هرگز فراموش نکنید. انسانها با ورزش کردن قوی تر میشوند.

## گام سیو هشتم (۳۸):

### خواب:

خواب یک مرحله فعال مغز است تنلی نقص و عیب نیست. مرحله فعال مغز است مغز بعضی قسمت ها دارد بعضی قسمت ها مغز در بیداری و بعضی قسمت های مغز در زمان خواب فعال میشوند. در هنگام خواب مغز کار می کند خواب یک مرحله ضروری است که باید داشته باشیم بدون خواب موفقیت امکان ندارد در تمام مریضی های روانی یکی خواب است که خواب خوب نداشته باشیم. اگر خوابتان خراب باشد بیداری تان نیز خراب است. پس اگر میخواهید موفق شوید خواب خوب داشته باشید زیاد تر وقت حادثه ترفیکی از خرابی خواب بوجود میاید. گفته میشود در هر سن وقت و اندازه خواب فرق میکند **مثلا:** نوزاد روزانه ۱۹ ساعت نیز خواب دارد اما در سنین ۲۰ الی ۶۰ سالگی حداقل باید ۸ ساعت بخوابید که پنج سکل ۹۰ دقیقه بی در آن طی میشود اما خواب خوب دو نشانه دارد ۱: صبح که از خواب برخیزید خواب تان بیادتان نباشد. ۲: صبح که بیدار شوید بسیار راحت باشید. وقت خواب بسیار مهم است که باید ما ساعت ۱۱ الی ۷ بجه صحیح بخوابیم این بهترین و مهمترین وقت خواب است که انرژی این خواب در خواب های روزانه وجود ندارد. انسان از طرف شب وقتی خواب میبندد ۹۰٪ خواب های انسان خراب میباشند در قسمت خواب هفت تیوری وجود دارد یک تیوری تخلیه است ما که در هنگام روز نابسامانی های را میبینیم توهین میشویم تحقیر میشویم متعسفانه شب مغز ما آنرا به شکل خواب های بد طرح میکند اگر دو یا هفته به ما اجازه خواب دیدن داده نشود و در یک سکل ۹۰ دقیقه بی بیدار شویم ما در ظرف یک هفته میمیریم. خواب باید دو چیز داشته باشد.

#### ۱: کمیت

#### ۲: کیفیت

خواب پارچه پارچه خواب حساب نمیشود. چون در خواب امواج وجود دارند پس فورمول یک زندگی خوب عبارت است از هشت ساعت کار هشت ساعت تفریح و هشت ساعت خواب میباشد بعضی وقت بعضی ها در خواب مشکل تنفسی پیدا می کند که زیادتر وقت آنها چاق میباشند این مشکل رخ می دهد. بعضی اصول را باید در خواب مراعات کنیم لباس آزاد تربپوشیم. بستر خواب ما راحت باشد. بالشت باید به اندازه باشد. لحاف یا کمپلی که میگیریم باید به اندازه باشد روی خود را نپوشانیم. حرارت اتاق مناسب باشد با شکم زیاد سیر نخوابید. گرسنه هم نخوابید. چیز های که خواب را خراب میکند استفاده نکنید مانند قهوه بعضی ککو ها را استفاده نکنید. کسانی که یک خواب را تکرار تکرار میبندد بدن اشاره میدهد که کدام عضو بدن مشکل دارد. قسمی گفته میشود که انسان در شب پنج بار خواب میبندد که دو قسمت شامل کار های روز است یک قسمت مربوط دوره کودکی میشود و دو قسمت آخر مربوط آینده میشود. معمولا بعضی ها فلج خواب دارند که زمانی که از خواب بیدار میشوند خود را تکان داده نمی توانند که این چون شما درست بیدار نشده ایدوارتباط مغز درست با بدن تان وصل نیست فلج میشود که گپ مهم نیست در آن

زمان فقط بالای یک عضو بدن تان تمرکز کنید و تکان دهید جور میشوید و اشخاصی که (پاراسومنیا) دارند که در خواب راه میروند و غیره که این زمان که این ها خواب میشوند درست ارتباط مغز با بدن قطع نمیشوند و آنها مغز شان به عضو بدن هنوز پیام داده می توانند و این مریضی است. اگر بخواهیم باید ارتباط مغز با بدن شود قاعده خواب همین است.

### گام سیونهم (۳۹):

#### خوشحالی و شادی:

انسان موفق همیشه خوشحال و موفق میباشد. انسان با غمگینی موفق گفته نمیشود. انسان موفق کسی است که از دست آورد خود خوشحال و راضی باشد. همیشه موسیقی و یا یک فیلم خنده دار تماشا کنید انسان توسط شادی برجسته میشود انسان خوشحال هرگز خسته نمیشود و حتی انسان خوشحال به آسانی غمگین نمیشود. همیشه مست آماده خوشحال برجسته لایق و به آخرین حد تیز باشید. به یاد داشته باشید خلاقیت در خوشبختی ها رخ میدهد. با غم و غمگینی انسان پسرفته و بدبخت میشود. خنده ابراز حالتی درونی ما است و همچنان واکنش حالتی روانی ما. اما بدترین خنده خنده بی تمسخر میباشد. زمانی خنده ما معنا دارد که با هم باشد نه بالای هم. با خنده عضلاتی صورتی ما حرکت میکند و باعث شادابی میشود. و خنده ساری است و همچنان ۱ دقیقه خنده برابر است با ۱۰ دقیقه دوش پس خنده یکی از بهترین ورزش ها نیز میباشد.

### گام چهلم (۴۰):

#### تفریح بازی و سرگرمی:

در زندگی اگر همیشه کار کنیم خسته میشویم در زندگی فقط کار نیست باید بازی تفریح و سرگرمی نیز داشته باشیم. انسانمانندی هر ماشینی دیگر خسته میشود با دوستان همیشه کوشش کنید تفریح داشته باشید با فامیل تان تفریح داشته باشید کوشش کنید چکر و تفریح تان دور از منطقه یا حتا کشور باشد من فورمول زندگی سالم را یک بار ذکر کردم اما باز میخواهم یاد آوری کنم یک روز ما باید سه قسمت داشته باشد ۸ ساعت کار ۸ ساعت تفریح ۸ ساعت خواب اگر میخواهید زندگی خوشحال خوشبخت و سرحال داشته باشید بدون تفریح موفق شده نمیتوانید زندگی بعضا غم ورنج و بعضا باید خوشی داشته باشد ورنه زندگی موفق نخواهیم داشت و بدون تفریح بخاطر موفق شده نمیتواند که خسته میشوید با کار بیش از حد خودرا خوشبخت احساس نخواهید کرد چون شما ماشین نیستید.

### فصل دهم (۱۰)

فقط دانستن کافی نیست باید به کارگرفت فقط تخیل کافی نیست باید انجام داد.

### گام چهلویم (۴۱):

## تخیل و آرزو:

من قبلا ذکر کردم باید یک هدف داشته باشیم به هدف خود شوق و اشتیاق داشته باشیم کارکنیم کوشش کنیم زحمت بکشیم و سرانجام موفق میشویم و به هدف خود میرسیم. اما به یاد داشته باشید آرزو پیشنهاد یک هدف است. بعضی افکارات داشته باشید بعضی آرزو ها داشته باشید برای موفق شدن اول فکر کنید که به هدفتان رسیده اید **مثلا:** آرزو کنید داکتر شده اید از پوهنتون فارغ شدید کلاه تان را بالا انداختید یک چین سفید پوشیده اید در حال تداوی مریضان هستید. اول یک آرزو کنید بعدا همان لحظه را تصور کنید در ذهنتان تصویر سازی کنید هر آرزوی را که دارید همان را تصور کنید **مثلا:** داکتر شدن را مانند که مثال دادم هر کاری که میخواهید شوید آنرا آرزو کنید. روزانه کوشش کنید بخاطر پنج دقیقه این کار را انجام بدهید در هنگام تصویر سازی چشم های تانرا ببندید. نفس های عمیق بگیریید و خود را در موفقیت که آرزو دارید تصور کنید. این کار در بیرون تغییری ایجاد نمی کند بعد از باز کردن چشمان تان به هدفتان نرسیده اید اما آماده میشوید برای کار کردن برای هدف تان این بسیار مهم است شوق و اشتیاق تان را زیاد میسازد بیشتر تلاش میکنید حتا سختی های کار برایتان آسان میشود. مغز تان آماده میشود این بسیار مهم است که آماده گی فکری داشته باشید اما هرگز برای رسیدن به هدف تان از کارتتان دست نکشید.

## گام چهل و دوم (۴۲):

### زندگی فردی و اجتماعی:

انسان موفق کسی است که هم بهترین زندگی فردی را دارد و هم اجتماعی و زمانی که انسان یکی از این هارا هم نداشته باشد موفق نمیشود. از لحاظ زندگی فردی و اجتماعی انسانها سه نوع هستند:

۱: در اجتماع هم خراب کاروبد هستند و در زندگی فردی یا خانوادگی نیز رابطه بدی دارند با همه.

۲: در زندگی فردی یا خانوادگی رابطه خوبی ندارد ولی در اجتماع خود را خوب جلوه میدهد.

۳: در اجتماع هیچ روابطی خوب ندارند ولی در زندگی فردی کمی رابطه شان خوب به نظر میرسد.

اما انسان موفق و خوب کسی است که در خانه هم رابطه اش عالی است و در اجتماع هم فردی برجسته و عالی به نظر میرسد و زندگی فردی و اجتماعی اش هیچ فرقی ندارد. انسانهای موفق قسمی زندگی میکنند که به زبان هیچ چیزی نمی گویند ولی برای همه بهترین الگو هستند این را همیشه به یاد داشته باشید.

## گام چهل و سوم (۴۳):

### تحقق خود:

در اصل باید این گام در اخیر گفته میشود بخاطریکه اوج موفقیت همین است که شما خود را به اوج کمال رسانیده باشید به نوع تکمیل تان خود را رسانیده باشید به چیزی که باید تبدیل می شدید تبدیل شده باشید. یاد گرفتن و تغییر بی نهایت کاری مهم و اساسی است. ولی کافی و کافی نیست. شما باید خلاقیت



و نوآوری کنید به یاد داشته باشید در دنیا ۲٪ از مردم به اهداف بزرگ جهانی شان دارند و میرسند یا که من اسم اش را مرحله میوه دادن خواندم. این یعنی چی؟ زمانی که دانه در زمین غرس میشود این دانه باید

اول با خود مجادله کرده و پوست محکم خود را بشکند بعدا کمی دانه ها که از پوست خود بگذرند باید از زیر زمین نیز بیرون بیایند بعدا ریشه میکشند ساقه میکشند خار هم میداشته باشند برگ میکشند تبدیل به یک درخت بزرگ میشوند و بالاخره تبدیل به درخت میوه دار میشوند و مردم از میوه و چوب آنها استفاده میکنند. انسانها هم همینگونه هستند. ۱۸٪ مردم جهان مریض و کاملاً بی فایده هستند. ۸۰٪ مردم جهان

عادی یا نارمل زندگی میکنند و فقط ۲٪ مردم جهان تبدیل به بزرگ مردان واقعی میشوند و مردم از کارهای خوبی آنها استفاده میکنند. و همچنان در بشریت تغییر ایجاد میکنند که آنها انسانهای موفق هستند یعنی شما باید از آن ۲٪ مردم جهان باشید و همچنان به یاد داشته باشید انسانی که خود را بشناسد موفق ترین انسان دنیا است.

### گام چهارم (۴۴):

#### پرسیدن سوال:

انسان موفق همیشه سوالات خوب میپرسد و همچنان میداند پاسخ ها را چطور دریابد. فرق انسانها در نوع سوال ها است **مثلاً:** حتی که از یک فیلسوف پرسیدند چطور فیلسوف شدید؟ گفت: توسط سوال پرسیدن. ادامه داد گفت پدرم هر روز از من میپرسید امروز از استاد ات چی پرسیدی و او چی پاسخ داد من هم مجبور بودم از استاد سوال بپرسم و برای پدرم پاسخ بدهم. سوالات فرق دارند. با پرسیدن هر سوال چه از خود باشد چه از فردی دیگری بازتاب خاصی در ذهن ایجاد میشود. کیفیت زندگی را نوع سوالات میسازد. کوشش کنید لست از سوالاتی داشته باشید که هم هر صبح بعد از خواب آنرا بخوانید و هم هر شب قبل از خواب. کوشش کنید در سوالات تان کارهای روزمره را اولویت بندی کرده و بعدا هر شب بپرسید که چقدر کارهایتان را به خوبی به پایان رساندید چقدر کارهایتان را انجام ندادید و از کدام کارتان امروز ناراضی بودید همه را پرسیده بعدا تقسیم اوقات روزانه را نیز همراه با این درست تعقیب کنید. این گونه میتوانید در موفقیت تان از سود سوالات در زندگی تان نیز بهره مند شوید.

### گام پنجم (۴۵):

#### ورودی و خروجی:

خوب من نام این گام را ورودی و خروجی گذاشتیم **مثلاً:** شما اگر ماشین گوشت را ببینید زمانی که در آن گوشت انداخته میشود از آن گوشت بیرون میشود و یا هر چیزی دیگری را که شما جاگذین آن میکنید. انسانها هم همینگونه هستند یعنی انسانها همیشه چیز هایی را میگویند که فکر میکنند. البته انسانها کاملاً مانند ماشین گوشت عمل نمی کنند. اما تقریباً همانگونه هستند یعنی کمی تغییرات دارد ولی در کل سخن مهم اینست که ما باید مراقب پنج حس خود باشیم این پنج حس هم در درون ما نقش دارند و هم در بیرون ما. مراقب افکار تان باشید که تبدیل به گفتار تان میشود مراقب گفتار تان باشید که تبدیل به رفتار تان میشود مراقب رفتار تان باشید که تبدیل به عادات تان میشود و مراقب عادات تان باشید که تبدیل به سرنوشت

تان میشود. زندگی را آنقدر با افکار خوب گفتار خوب رفتار خوب و عادات خوب تمرین کنید تا وقتی که برای زمان داده اند. من هشت چیز را برای تان پیشنهاد میکنم که اگر در زندگی تان نداشتید موفق نیستید.

۱: زحمت کشی

۲: تمرکز بیش از حد

۳: درمان درد خود بودن

۴: نظریه داشتن

۵: همیشه پیشرفت داشتن

۶: خدمت کردن

۷: پافشاری کردن

۸: شور شوق و اشتاق

## فصل یازدهم (۱۱)

پایان هر کار زیبا است اگر کارتان زیبا نیست به پایان نرسیده است پس ادامه بدهید.

گام چهلوششم (۴۶):

تغییر در نگرش و باورها

اگر باورهای نادرست مانند این که شما موفق شده نمیتوانید، یا شما از عهده کار بزرگ برآمده نمیتوانید، یا به این اهداف تان رسیده نمیتوانید، کوشش کنید از این باورها نجات پیدا کنید. موفقیت در اولین گام باور کردن به خودتان است اگر شما خود را باور نکنید و در جای که میخواهید چند سال باشید نینبند و به آن باور نکنید شما حتی کوشش برای ساختن یک هدف نیز نخواهید کرد. پس این اولین گام است برای شروع موفقیت. انسانهای موفق دارای نگرش و باورهای خوب درست و مطابق با واقعیت هستند. میخواهم راجع به این برای تان حکایتی را ذکر کنم. در باغ وحش هندوستان میروند و میبینند که فیل های بسیار بزرگ با ریسمان های بسیار نازک بسته شده اند. پرسیدند: آنها این ریسمان ها را کده نمیتوانند؟ مامور که باغ وحش را نگهداری می کرد گفت: میتوانند آن ریسمان ها را ببرند اما ما چون این ها را در زمانی که بسیار کوچک بودند آوردیم و با این ریسمان ها بستیم بسیار زیاد کوشش کردند که آن را ببرند اما نتوانستند و بزرگ شده رفتند حالا به این باور هستند که نمیتوانند آن ریسمان ها را ببرند پس حالا حتی کوشش بریدن آنرا نیز انجام نمی دهند.

تمام رویا ها امکان پذیر هستند به شرطی که شجاعت کافی برای بدست آوردن داشته باشید.

گام چهلوهفتم (۴۷):

استعمال کلمات:

انسان موفق متوجه کلمات که استفاده میکند میباید کوشش کنید حتی یک کلمه بد را هم استفاده نکنید همیشه کلمات خوب خوشایند و فوق العاده استفاده کنید. بعضی انسانهای در یک جمله چندین لغتی مترادف را استفاده می کنند که این به خودی خود یک لیاقت رانشان میدهد و علامه داشتن ذهن سریع میباشد. کلمات قدرت دارند انسانهای موفق کلمات مثبت استفاده میکنند کلمات دارای تاثیر میباشند کلمات هستند که هم باعث جنگ و هم باعث صلح میشوند. کلمات سبب تولیدی احساس میشوند کلمات هم انرژی میدهند و هم انرژی را جذب میکنند کلمات عامل مهم ارتباطات هستند. انسانهای خوش کلام را همه دوست دارند. حتی خوب یا بد بودن انسانها مربوط کلمات است که شنیده اند. امید وارم کلامات خوبی استفاده کنید بخاطری که کلمات عامل اصلی ارتباطات هستند و ارتباطات عامل اصلی موفقیت.

### گام چهل و هشتم (۴۸):

#### تمرکز بر راه حل:

تمرکز بر راه حل بسیار مفید واقع میشود نظر به اینکه یا بالای مشکل فکر کرد و یا هم جگرخون باشید با این ما فقط وقتی که داریم را تلف میکنیم وبس. انسان موفق همیشه بالای راه حل مشکل تمرکز میکند که میتواند بهترین نتیجه را برای ما بدهد. کوشش کنید همیشه بالای منبع و راه حل مشکل فکر کنید. چون که گفته میشود پیدا کردن علت حل نیمه از مشکل است. همیشه در مشکل باز هم از کلمات چرا و چگونه استفاده کنید چون این در کلمه کلمات بسیار مهم در زمان انجام کار. **مثلا:** چرا این مشکل بوجود آمده است و چگونه میتوان این مشکل را حل نمود؟ و یا راه حل این مشکل چیست؟ و اگر کدام مشکل چندین راه حل داشته باشد کوشش کنید بهترین راه حل مشکل را انتخاب کنید. با وجودی که آن راه حل مشکل وسخت باشد اما باید باز هم انتخاب کنیم چون راه حل مشکل خواهد بود و این ارزشش را دارد.

### گام چهل و نهم (۴۹):

#### داشتن همت بلند:

انسان موفق همیشه نیت ارجمند دارد و همچنان همت بلند. قدر هر انسان به اندازه همت او میباشد همت است که برای ما جایگاه مانرا مشخص میسازد. همه افراد موفق از داشتن همت بالا به منزلت و مقامی دست یافته اند. این را به یاد داشته باشید انسانی که همت و نیت ارجمند نداشته باشد موفق شده نمیتواند و اعتبار انسانها به اندازه همت آنها می باشد. هرگز این را فراموش نکنید. وقتی که همت بلند داشته باشید هر چیزی را که بخواهید امکان پذیر میشود.

### گام پنجاهم (۵۰):

#### شکر گذاری و سپاس گذاری:

هر انسان موفق سپاس گذار است. این را به یاد داشته باشید از سپاس گذاری بسیار فرصت ها برای موفقیت رخ میدهد زمانی که با شما یکی کار نیک انجام دهد و شما از او سپاس گذاری کنید او تشویق میشود تا به همه کمک کند و یا حداقل پشیمان نمیشود. شکرگذاری بسیار فرصت ها را خلق میکند در موفقیت با سپاسگذاری انسان آرام می شود. خلاصه ۵۰ گام موفقیت یک زندگی خوب را انسان خوب میسازد با ادب مفید و فروتن باشید. همدلی را تمرین کنید. هرگز پشت سر دیگران حرف نزنید. صادق

بودن به خوب بودن شما کمک میکند پس صادق باشید. روز های خود را با مهربانی پر کنید. قابل اعتماد و قابل اطمینان باشید و کار درست را انجام دهید حتی اگر سخت باشد.

## فصل دوازدهم (۱۲)

### تندرستی پیش نیاز هر آرزوی با شکوه است.

من تا اینجا برایتان (۵۰) گام موفقیت را ذکر کردم بعد از این میخواهم برایتان (۳۰) گام موفق نشدن نیز بگویم شاید بگویید چرا؟ من این (۵۰) گام موفقیت را بخاطری گفتم تا به آن عمل کنید و موفق شوید و این (۳۰) گام موفق نشدن را بخاطری ذکر میکنم تا از آنها دوری کنید این بیشتر کمک تان خواهد کرد تا به موفقیت دست یابید.

بزرگترین تراژیدی زندگی وجود زنان و مردان اینست که صمیمانه تلاش می کنند ولی با شکست رو به رو میشوند شماری این افراد در مقایسه با افراد موفق بسیار زیاد است در اثر مطالعه خود به این نتیجه

رسیده ام که شکست به (۳۰) دلیل مختلف صورت میگیرد این را قسمی که قبلا ذکر کردم بخاطری میگویم که از این (۳۰) دلیل مختلف برای شکست واقعا دوری کنید. و اگر دقیق متوجه شوید من همراه با (۵۰) گام موفقیت (۵۰) گام شکست را نیز نوشتم. **مثلا:** اگر آن گام که نوشتم را برای موفقیت اگر انجام دهید موفق خواهید شد و اگر انجام ندهید با شکست رو بر رو خواهید شد. که من هم این از (۳۰) گام چندین گام را این گونه بدست آوردم.

### گام اول (۱):

#### مشکلات جسمانی:

کوشش کنید همه مشکلات جسمانی تان را از بین ببرید زیرا در بحث موفقیت در دنیا ۲٪ از مردم صحتمند هستند و همچنان متوجه باشید از این ۳۰ دلیل ناکامی در موفقیت فقط همین یک دلیل را به آسانی از بین برده نمیتوانیم پس صحت باید در اولیستی موفقیت تان باشد.

### گام دوم (۲):

#### نداشتن هدف مشخص در زندگی:

آیا شما برای آینده و زندگی تان هدف مشخص دارید؟

من در ۵۰ گام موفقیت بحث کافی بالای این موضوع داشتم و همه فواید داشتن هدف در زندگی را بیان کردم. برای یاد آوری میتوانید به آن مروری داشته باشید.

### گام سوم (۳):

#### نداشتن اشتیاق برای پیشرفت و ترقی:

هر انسان دوست دارد خوشبخت و صحتمند باشد اما کسانی که برای پیشرفت و ترقی کار نمیکنند منظور ما از این جمله افراد و اشخاص است. در دنیا انسانی وجود ندارد که پیشرفت و ترقی را دوست نداشته باشد

اما برای ترقی و پیشرفت شان هیچ کاری نمی کنند و بهای ترقی و پیشرفت را نمی پردازند.

#### **گام چهارم (۴):**

##### **تحصیلات ناکافی:**

مفهوم ما از تحصیلات ناکافی مکتب کالج و یا پوهنتون نیست مفهوم از آموزش زندگی است. اول مکتب و پوهنتون را باید خوانده باشید ولی باز هم اگر محروم مانده اید آموزش های زندگی را باید یاد بگیرید. حتی اگر آموزش اکادمیک هم داشته باشید ولی باز هم باید آموزش زندگی را یاد داشته باشید چون در زندگی تان بسیار نقش دارد و رابطه مستقیم با موفقیت دارد.

#### **گام پنجم (۵):**

##### **نداشتن نظم و ترتیب:**

ما بالای نداشتن نظم و ترتیب در زندگی صحبت کافی داشته ایم برای مرور میتوانید سری بزنید به ۵۰ گام موفقیت و چیزی که باقی مانده بود در این بحث انسانی نظم و ترتیب دارد که بالای خود کنترل کافی دارد و در زندگی کنترل داشتن به خود دشوار ترین کار است.

#### **گام ششم (۶):**

##### **نداشتن سلامتی:**

بالای این موضوع نیز در بخش موفقیت صحبت کافی صورت گرفته است.

#### **گام هفتم (۷):**

##### **تأثیراتی بدی محیطی دوران کودکی:**

اول در این بخش پدر و مادر تأثیراتی زیادی دارند ولی اگر نداشتید شما میتوانید از روان شناس ها کمک بگیرید و متوجه صحت خود باشید و خود را تداوی کنید که خوشبختانه امروزه امکانات کافی برای این موجود است.

#### **گام هشتم (۸):**

##### **تنبلی:**

تنبلی باعث شکست انسان میشود انسان موفق باید همیشه فعال و پرزحمت باشد از کسی توقع نداشته باشد که فعال و پرزحمت باشد. توقع بی جا نکنید و منتظر کمک هم نباشید فقط فقط خودتان باشید.

#### **گام نهم (۹):**

##### **نداشتن استقامت و پشت کار:**

در این باره هم در بخش موفقیت صحبت کافی صورت گرفته است.

## گام دهم (۱۰):

### شخصیت منفی:

شخصیتی بد و خراب بخشی از انسانهای ناموفق است.

## گام یازدهم (۱۱):

### نداشتن کنترل بر خود:

کنترل نکردن هوش و هوس های بی جا که در بخش به تعویق انداختن لذت و پاداش بالای این بحث کافی صورت گرفته است.

## گام دوازدهم (۱۲):

### توقعات بی جا:

اشتقاق کنترل نشده برای دست یابی به چیزی و نکردن کار و دست به کار نشدن یعنی یک چیزی که میخواهیم مانندی پول اما برای بدست آوردن آن هیچ کاری انجام نمیدهیم. اما نخیر در زندگی همه چیز هزینه دارد و هیچ چیزی بدون هزینه نیست.

## گام سیزدهم (۱۳):

### نداشتن عزم راسخ در تصمیم گیری :

انسان موفق به راحتی تصمیم میگیرد و دارای عزم راسخ میباشد.

## گام چهاردهم (۱۴):

### هراسهای سه گانه:

بالای این سه حس در بخش موفقیت صحبت کافی صورت گرفته است. که عبارتند از: ترس از اشتباه، ترس از نظر و قضاوت مردم و ترس از شکست.

## گام پانزدهم (۱۵):

### انتخابات اشتباه:

مانندی انتخاب همسری نامناسب.

## گام شانزدهم (۱۶):

### احتیاط بیش از حد و اندازه:

احتیاط زیاد انسان را عقب مانده میکند. ما نباید افراط کنیم نه تفریط باید همیشه میانه رو باشیم.

## گام هفدهم (۱۷):

### انتخاب همکاران اشتباه:

باید گروه از همکاران برجسته داشته باشید و اشخاص باشند که انسانیت را مراعات کرده باشند نه تنها انسان باشند.

### **گام هژدهم (۱۸):**

#### **خرافات و تعصب:**

خرافات و تعصب انسان را تباه میسازد و متعصفانه ما این وضعیت را در دنیا داریم و بسیار خوب مشاهده کرده میتوانیم پس دنبال کسی باشید که تعصب نداشته باشد.

### **گام نوزدهم (۱۹):**

#### **انتخاب شغل نامناسب:**

شغلی که به آن اشتیاق کافی و لازم را ندارید استعداد کافی ندارید از شغل تان لذت نمیبرید و بزرگترین دلیل شکست است.

### **گام بیستم (۲۰):**

#### **فعالیت های غیر متمرکز:**

فعالیت های متمرکز مشکلی است که بعد از تعیین هدف کاملا این مشکل حل میشود.

### **گام بیستویکم (۲۱):**

خرج کردن بسیار کم و خسیس بودن و یا خرج کردن بی حساب.

### **گام بیستودوم (۲۲):**

#### **نداشتن دلگرمی:**

بالای این در بحث موفقیت در گام دوازدهم صحبتی کافی صورت گرفته است.

### **گام بیستوسوم (۲۳):**

#### **ناشکیبایی:**

بالای این گام در بحث موفقیت گام صبر و فرصت صحبت کافی صورت گرفته است.

### **گام بیستوچهارم (۲۴):**

#### **رعایت نکردن حد اعتدال یا میانه روی:**

میانه روی را باید در هر وقت حفظ کرده باشیم نه افراط کنیم نه تفریط. زندگی را باید در تعادل حفظ کنیم.

#### **ناتوانی در همکاری با دیگران:**

به یاد داشته باشید انسانی که کاری گروهی را یاد نداشته باشد شکست میخورد.

### گام بیستوششم (۲۶):

#### ثروت باد آورده:

ثروتی باد آورده انسان را تباه میسازد.مانندی میراث بسیار زیاد و...

### گام بیستوهفتم (۲۷):

#### نداشتن صداقت:

در این باره هم صحبتی کافی داشتیم برای یاد آوری میتوانید مروری به بخش موفقیت داشته باشید.

### گام بیستوهشتم (۲۸):

#### نفس پرستی و خود بینی:

انسان نفس پرست و خود بین هرگز نمیتواند موفق شود چون هیچ نوع موقف اجتماعی ندارد و در موفقیت موثرترین گام ارتیاطات موثر میباشد.

### گام بیستونهم (۲۹):

#### کارهای هدسی وگمانی:

به اساس پروگرام عمل نکردن که این هم بخشی از بینظمی به شمار میرود که به اندازه کافی صحبت صورت گرفته است برای یاد آوری به گام نظم و ترتیب رجوع کنید.

### گام سیوم (۳۰):

#### نداشتن سرمایه:

در اینجا بحث هم از سرمایه مالی و هم معنوی است که این هر دو را باید در موفقیت داشته باشیم بعضا اگر انسان پولدار هم باشد شاید موفق نباشد اما نداشتن پول صد در صد انسان را ناموفق و بد بخت میسازد.

### (۲۰) نوع غرور و بهانه مشهور:

انسانی که به کار کردن یک بهانه بزرگ را پیدا میکند که واقعا مشکل باشد اما مشکل قابل حل باشد آن انسان موفق نمیشود. قسمی که من در بخش موفقیت گفتم که اگر فرصت وجود نداشته باشد انسان موفق خود آنرا خلق میکند پس به یاد داشته باشید انسان موفق برای موفقیت کلمه (نه) را از زندگی حذف میکند. پس اگر میخواهید انسان موفق باشید بهانه ها را از بین ببرید. اشخاص ناموفق از ویژگی های

مشترک برخوردار اند. مانندی انسانهای موفق انسانهای موفق هم همینگونه هستند که از ویژگی های مشترک برخوردار اند. انسانهای ناموفق همه دلایل ناکامی خود را میدانند و برای موفق نشدن خود بهانه



میبالند. (۲۰) رایج ترین بهانه ها برای انسانهای ناموفق را میخوامم برایتان بگویم میخوامم خود را دقیقا در این لست بررسی کنید که شما چند از این بهانه ها را دارید و اگر نه شما بنظرتان هر قدر بهانه معقول و بزرگ داشته باشید شما موفق نمیشوید. این کتاب برای این تلاش می کند که شما از این بهانه ها نجات را دهد.

### (۲۰) بهانه رایج برای ناموفق شدن:

- ۱: اگر من خانواده و همسر داشتم.
- ۲: اگر به قدر کافی امکانات داشتم.
- ۳: اگر پول داشتم.
- ۴: اگر آموزش خوبی دیده بودم.
- ۵: اگر میتوانستم کار پیدا کنم.
- ۶: اگر سالم بودم.
- ۷: اگر وقت داشتم.
- ۸: اگر شرایط بهتر بود.
- ۹: اگر دیگران من را درک میکردند.
- ۱۰: اگر موقعیت مکانی و زمانی من مختلف بود.
- ۱۱: اگر میتوانستم زندگی ام را از سر اراده کنم.
- ۱۲: اگر از حرف دیگران نمیترسیدم.
- ۱۳: اگر به من چانس وجود میداشت.
- ۱۴: اگر دیگران میگذاشتند.
- ۱۵: اگر جوانتر بودم.
- ۱۶: اگر برایم اتفاق نه افتاده بود.
- ۱۷: اگر میتوانستم کاری که میخواستم انجام بدهم.
- ۱۸: اگر ثروتمند به دنیا میامدم.
- ۱۹: اگر میتوانستم اشخاص مناسب پیدا کنم.

۲۰: اگر استعداد میداشتم.

هر انسان چیزهای دارد که باید مدیریت کند که خود شخص بهتر میداند که کدام کارهایش را مدیریت کند اما من برایتان چهار چیزی را معرفی میکنم که اگر اینها را مدیریت نکنید واقعا موفق نمشوید.

۱: وقت

۲: انرژی

۳: پول

۴: احساسات

من توانستم به همین اندازه گام های موفقیت و ناموفقیت را دریابم و امیدوار هستم این کتاب برایتان کتابی مفید و موثر واقع شده باشد.

Email: ahmad.latifi654654@gmail.com

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**