

برنامه‌ریزی به سبک آپولوها

رهایی از شکست؛ دست‌یابی به اهداف

نویسنده:

فرزاد میراحمدی

انتشارات ذهن موفق

سرشناسه	: میراحمدی، فرزاد، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: برنامه‌ریزی به سبک آپولوها: رهایی از شکست؛ دستیابی به اهداف/ نویسنده فرزاد میراحمدی.
مشخصات نشر	: تهران: ذهن موفق، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۷ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-622-96435-0-1
موضوع	: وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع	: موفقیت
موضوع	: Success
موضوع	: موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Success -- Psychological aspects
موضوع	: هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی)
موضوع	: Goal (Psychology)
موضوع	: راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Conduct of life -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	: ۶۳۷BF
رده بندی دیویی	: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۹۴۲۲۵۸



ناشر..... ذهن موفق

پدیدآورنده..... فرزاد میراحمدی

طراح جلد..... دینا فرامرزی

صفحه آرا..... امیر کلینی

نوبت چاپ..... دوم

شمارگان..... ۱۰۰۰

قیمت..... ۳۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۴۴۳۵-۰-۱

مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، اول کارگر جنوبی، کوچه مهدی زاده، پلاک ۱، طبقه ۲

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۲۵۱۵۴

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ است

این کتاب کوچک، نتایج بزرگی رقم می‌زند؛

- ۱- روشی ثابت شده که مردان برنامه ریز به نام آپولو استفاده می‌کنند را معرفی می‌کند.
- ۲- پرده از ده افسانه برمی‌دارد که نمی‌گذارند در کار، روابط و کسب درآمد موفق‌تر عمل کنیم.
- ۳- شما را با موانع ذهنی که نمی‌گذارند در زندگی آرامش و موفقیت داشته باشید آشنا می‌سازد. ریشه‌های شکست‌های خود را پیدا می‌کنید و یاد می‌گیرید چگونه شکست‌ها را به موهبت‌های شیرین تبدیل کنید.
- ۴- فرمول‌های تضمین شده‌ای برای هدف‌گزاری و برنامه ریزی برای رسیدن به هدف‌هایتان ارائه می‌دهد.
- ۵- قوانینی جهانی ارائه می‌کند که بتوانید بر پایه آن‌ها مسیر زندگی خود را ترسیم کنید و انگیزه و اراده خود را برای رسیدن به آن‌چه دوست دارید تقویت کنید.

ساختار کتاب

این کتاب شامل ۱۱ فصل می‌باشد؛ فصل اول با توجه به مدل طرح‌واره درمانی به توضیح علت پیدایش شکست در ذهن انسان و راه‌هایی از آن می‌پردازد. فصل‌های دیگر هر کدام قانون و تکنیک خاصی برای موفقیت در کار و زندگی ارائه می‌دهند. از فصل دوم به بعد در هر فصل علاوه بر تمرینات، دارای قسمتی به نام در حال خوش بودن و ماندن است و در پایان هر فصل یکی از افسانه‌های شکست معرفی می‌شود و چگونگی رها شدن از آن بازگو می‌گردد. به صورت دقیق‌تر هر فصل به صورت زیر می‌باشد:

فصل اول: مفهوم طرح‌واره و راه‌هایی از طرح‌واره شکست را توضیح می‌دهد.

فصل دوم: فرمولی کوچک ولی بسیار مهم برای کسب موفقیت‌های بزرگ و کوچک بیان می‌کند.

فصل سوم: به تدوین قانون اساسی زندگی برای یافتن مسیر موفقیت خود می‌پردازد.

فصل چهارم: رسالت زندگی را برای کسب مهارت در برخورد با چالش‌های زندگی آموزش می‌دهد.

فصل پنجم: روشی قدرتمند برای رهایی از آشفتگی‌های ذهنی ارائه می‌دهد که بتوانیم در راه رسیدن به هدف‌ها بدون دغدغه پیش برویم.

فصل ششم: تکنیک‌های تضمین شده‌ای برای رسیدن به اهداف ارائه می‌دهد.

فصل هفتم: انگیزه و ایمان به هدف را تقویت می‌کند.

فصل هشتم: تکنیک‌های ساده و کاربردی برای مدیریت زمان و برنامه‌ریزی برای کارها ارائه می‌دهد.

فصل نهم: الگوی تاثیرگذاری برای جهشی بزرگ در زندگی آموزش می‌دهد.

فصل دهم: سه سوال مهم مطرح می‌کند که پرسش به آن‌ها برای رهایی از شکست و دستیابی به اهداف بسیار ضروری است.

فصل یازدهم: انرژی زندگی را تقویت می‌کند و نشان می‌دهد که چگونه انرژی خود را بالا ببریم تا انگیزه‌مان در زندگی بالا باشد.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۹	پیشگفتار.....
۹	چرا به رویاهایمان نمی‌رسیم؟.....
۹	تیپ شخصیتی برنامه‌ریزها.....
۱۰	آرکی تایپ چیست؟.....
۱۱	آپولو.....
۱۲	افسانه‌های ذهنی.....
۱۳	کمک‌های این کتاب.....
۱۵	فصل اول: رهایی از گذشته پر از شکست
۱۷	چرا شکست می‌خوریم؟.....
۱۹	افسانه‌ای به نام شکست.....
۱۹	مکتب‌خانه ذهن.....
۲۰	چگونه از تله‌های شخصیتی رها شویم؟.....
۲۱	انواع مد: چرا الگوهای فکری یا رفتاری خاصی به کار می‌گیریم؟.....
۲۲	چهار دسته مد.....
۲۳	مد کودک.....
۲۳	انواع مد کودک.....
۲۵	مد سبک رفتاری نامناسب (سبک مقابله‌ای).....
۲۶	انواع مد سبک رفتاری.....
۲۷	مد والد درونی.....
۲۷	انواع مد والد.....
۲۷	مد بزرگسال سالم.....
۲۸	شخصیت ما چگونه در مقابل شکست عمل می‌کند؟.....
۲۸	والد سرزنش‌گر.....
۲۸	کودک آسیب‌پذیر.....
۲۹	مدهای مقابله‌ای.....
۳۰	ویژگی‌های گیر کردن در تله شکست.....
۳۱	تکنیک تبر.....

۳۳	جدول سود و زیان
۳۷	گاهی کمال طلبی منجر به شکست می‌شود
۳۷	داستان‌هایی که باید عوض شوند
۴۱	فصل دوم: فرمولی کوچک برای موفقیت‌های بزرگ
۴۷	در حال خوش، بودن و ماندن
۴۸	افسانه اول: شکست نباید اتفاق بیفتد
۴۹	فصل سوم: پرواز بزرگ
۵۱	تصویب قانون زندگی
۵۲	تدوین قانون اساسی زندگی
۵۵	قوی‌ترین نیروی جهان
۵۶	هر چه را احساس کنی به دست می‌آوری
۵۸	در حال خوش، بودن و ماندن
۵۹	افسانه دوم: شکست وحشتناک است
۶۱	فصل چهارم: رسالت زندگی را مشخص کنید
۶۳	بچه گول حرف گوش کن
۶۴	توجه: رمز پیروزی
۶۵	دایره‌ی زندگی
۶۶	دایره رسالت من
۶۷	در حال خوش، بودن و ماندن
۶۸	افسانه سوم: من یا شکست خورده‌ام یا موفق
۶۹	فصل پنجم: قانونی ساده برای رهایی از آشفتگی‌ها
۷۱	ناخودآگاه ما را به سمت هدف می‌برد
۷۲	در راه هدف چه چیزهایی به کمک ما می‌آید؟
۷۲	پارانوئید معکوس یعنی چه؟
۷۳	چگونه می‌توانم از قانون ششم بیشتر استفاده کنیم؟
۷۳	قدرت عادت
۷۵	قدرت ذهن دولبه
۷۶	چگونه با صاحب بودن، چیزی را به دست آوریم؟
۷۹	در حال خوش، بودن و ماندن

۸۰	افسانه چهارم: چون قبلا نشد باز هم نمی شود
۸۱	فصل ششم: با چه تکنیک‌هایی به آن چه می خواهیم برسیم
۸۹	در حال خوش، بودن و ماندن
۹۰	افسانه پنجم: کودکی خوبی نداشتیم
۹۱	فصل هفتم: بدون ایمان در راه هدف گم می شوید
۹۴	قانونی که باعث برکت در زندگی می شود
۹۴	قانون خلا
۹۵	چگونه ایمان به هدف را قوی تر کنیم؟
۹۶	جرقه‌ای کوچک در ذهن برای نتایج بزرگ
۹۹	در مسیر موفقیت
۱۰۰	در حال خوش، بودن و ماندن
۱۰۱	افسانه ششم: اگر شانس داشتم شکست نمی خوردم
۱۰۳	فصل هشتم: برنامه ریزی یعنی رهایی از شکست
۱۰۶	می دانی داستان بامبوی چینی چگونه است؟
۱۰۸	اصل ۱+ چیست؟
۱۰۹	قدرت زمان
۱۱۰	هدر دهندگان زمان
۱۱۰	راه حل رهایی از به تعویق انداختن کارها
۱۱۱	تنظیم ریتم جدید به زندگی
۱۱۲	جدول هفتگی زندگی
۱۱۳	در حال خوش، بودن و ماندن
۱۱۴	افسانه هفتم: من نمی توانم تغییر کنم
۱۱۵	فصل نهم: از خاک بلند شوید و تکانی بخورید
۱۱۸	ایده‌ای که شگفتی می آفریند
۱۲۲	کارخانه‌ی خودسازی و هدف سازی
۱۲۴	در حال خوش، بودن و ماندن
۱۲۶	افسانه هشتم: افکار منفی رهایی نمی کنند
۱۲۷	فصل دهم: سه سوال که زندگی را عوض می کنند: قدرت "چ"
۱۳۰	برنامه‌ی یک ساله

- ۱۳۰.....جدول برنامه یک ساله زندگی.....
- ۱۳۲.....جدول هفتگی برنامه‌ها.....
- ۱۳۳.....برنامه‌ی روزانه.....
- ۱۳۳.....یک نکته بسیار بسیار مهم!
- ۱۳۳.....ارزیابی (سوال جادویی).....
- ۱۳۶.....در حال خوش، بودن و ماندن.....
- ۱۳۷.....افسانه نهم: هر شخص دیگری هم باشد همین کار را می‌کند.....
- ۱۳۹.....فصل یازدهم: انرژی پیروزی را از کجا پیدا کنیم؟.....
- ۱۴۲.....انرژی بالا و پایین.....
- ۱۴۴.....چگونه دنیایی نو بسازیم؟.....
- ۱۴۵.....بخش نامرئی ما.....
- ۱۴۶.....چند توصیه مهم.....
- ۱۴۷.....دعا؛ بزرگترین انرژی مثبت.....
- ۱۵۰.....در حال خوش، بودن و ماندن.....
- ۱۵۱.....افسانه دهم: این کار فایده‌ای ندارد و باید عوضش کنیم.....

پیشگفتار

چرا به رویاهایمان نمی‌رسیم؟

امروزه کارگاه‌های فراوانی برای هدف‌گذاری و رسیدن به خواسته‌ها برگزار می‌شود ولی بیشتر افرادی که در این کارگاه‌ها شرکت می‌کنند یا حتی کتاب‌هایی در این زمینه می‌خوانند راه به جایی نمی‌برند. از آن جایی که من در زمینه برگزاری کارگاه‌های آموزشی و آموزش روش‌های خودسازی و شخصیت‌شناسی تجربه چندین ساله دارم به این می‌اندیشیدم که دلیل عدم موفقیت افراد علاقه‌مند به موفقیت را پیدا کنم.

اکنون می‌توانم بگویم دلیل عدم موفقیت مردم دو عامل مهم است؛ یکی تیپ شخصیتی آن‌ها و دیگری وجود افسانه‌هایی ذهنی که توان حرکت انسان را به سوی موفقیت مسدود می‌کنند.

تیپ شخصیتی برنامه‌ریزها

همه می‌دانیم که انسان‌ها تیپ‌های شخصیتی متفاوتی دارند؛ بعضی از آن‌ها به موفقیت‌های عظیمی دست پیدا می‌کنند، بعضی دیگر در روابط اجتماعی موفق هستند، بعضی همیشه سرگردانند و بعضی هم مثل مردان آپولو اهل برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف‌شان هستند. طبق روانشناسی کارل یونگ، انسان‌ها آرکی‌تایپ‌های مختلفی دارند و با توجه به آرکی‌تایپ غالبشان شخصیت‌های متفاوتی دارند. چنان‌چه



دوست داریم هدفمند شویم یا می‌خواهیم به هدفی برسیم باید به آرکی تایپ یا تیپ شخصیتی کسانی که به اهدافشان می‌رسند نگاه کنیم.

آرکی تایپ چیست؟

اصطلاح آرکی تایپ ریشه در یونان باستان دارد و از دو کلمه archein به معنای قدیمی یا اصلی و typos به معنای نوع یا الگو هست. به عقیده کارل گوستاو یونگ آرکی تایپ یا کهن الگو، الگوهای رفتاری است که در جوامع انسانی از دیرباز وجود داشته است و هر کدام از الگوهای رفتاری نمایان‌گر یک تیپ شخصیتی است. براساس نظرات یونگ پانزده آرکی تایپ یا تیپ شخصیتی وجود دارد که هفت آرکی تایپ (آتئا، آرتمیس، دیمیتر، هرا، پرسفون، آفرودیت و هستیا) زنانه و هشت آرکی تایپ (آرس، آپولو، زئوس، هادس، دیونوسوس، پوزیدون، هرمس و هفاسیتوس) مردانه هستند. هر یک از این آرکی تایپ‌ها یا تیپ‌های شخصیتی ویژگی‌های رفتاری، توانمندی‌ها، استعدادها، علاقه‌مندی‌ها و سبک زندگی مختص به خود را دارند.

شناخت این ویژگی‌ها کاربردهای فراوانی در زمینه‌های مختلف پیدا کرده است. آرکی تایپ‌های مختلف باعث می‌شود که افراد، توانمندی‌ها و ضعف‌های مختلفی داشته باشند: شما می‌بینید که بعضی از مردان یا زنان مدیران بزرگی هستند ولی بعضی دیگر نیستند یا تمایلی به این کار ندارند. بعضی از زنان و مردان در کار و کسب دانش بسیار موفق هستند، اما بعضی دیگر چندان تمایلی به مسائل علمی ندارند. بعضی از آن‌ها به مسائل هنری توجه فراوانی دارند، در حالی که بعضی دیگر به مسائل ورزشی یا خانوادگی توجه بیشتری دارند. این استعدادها و علاقه‌مندی‌ها نتیجه آرکی تایپ‌هایی است که در هر شخصی وجود دارد. در این کتاب که تاکید آن بر برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف بزرگ است به شخصیت آپولو می‌پردازیم.^۱

۱- چنانچه می‌خواهید تمام تیپ‌های شخصیتی را بخوانید به کتاب: "شخصیت‌شناسی براساس آرکی تایپ‌ها" نوشته دکتر زهرا فتاحی انتشارات ذهن موفق مراجعه کنید.

آپولو

در یونان باستان، آپولو مسئول نظم دادن به جامعه و ایجاد قوانین بوده است. در شخصیت‌شناسی آرکی تایپ‌ها، آپولو‌ها مردانی هستند که می‌توانند به زندگی خود و دیگران نظم بدهند، از سرگردانی بیرون آیند و برای خود، اهداف قابل دست‌یابی تدوین کنند. آپولوها مردانی هستند که هم به خود و هم به دیگران خیر می‌رسانند. جنبه‌هایی از شخصیت آپولو که در این کتاب بر آن‌ها تاکید می‌کنیم برنامه‌ریزی، هدف‌گزاری و تعهد به کار است. در این کتاب، افسانه‌های ذهنی که باعث عقب ماندن افراد از اهداف و برنامه‌های خود هست را بیان می‌کنیم.

آپولو در دنیای کار، کاملاً پیشرو و موفق است. او به راحتی در کار خود به شکلی عالی عمل می‌کند، چون توانایی دارد هر زمان روی یک کار تمرکز کند تا آن را به بهترین شکل به اتمام برساند. به دلیل این که او فردی واقع‌گراست، هدف‌های واقعی دارد و می‌تواند مطابق برنامه‌ریزی‌هایش گام به گام به سوی این هدف‌ها حرکت کند. آن‌ها توانایی دارند روابطی دوستانه و هم‌زمان پر از رقابت با همکاران‌شان ایجاد کنند.

این افراد این توانایی را در خود می‌بینند که در هر زمینه‌ای که وارد می‌شوند با تلاش درازمدت در آن زمینه به استادی برسند. اگر درآمد کمی هم داشته باشند قادر به بودجه‌بندی درست و دقیق آن هستند که هم به زندگی‌شان برسد و هم بتوانند پس‌انداز کنند.

مردانی هستند که دارای انرژی نظم و برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری هستند و در مشاغل استراتژیک به بهترین شکل ممکن ایفای نقش می‌کنند.

همیشه اهداف واقع‌بینانه‌ای دارند و برای رسیدن به آن‌ها برنامه‌ریزی کرده و به سمت آن‌ها حرکت می‌کنند. استعداد ذاتی برای تمرکز روی وظیفه‌شان دارند و همیشه به بهترین نحو به وظیفه‌شان عمل می‌کنند. همیشه و در هر جمعی به عنوان بازوی سمت راست و نفر قابل اعتماد و قابل اتکای رئیس و نفر اول آن



مجموعه و یا تشکل محسوب گردیده و اعتقاد دارند که هر زمان که دو نفر و یا بیشتر در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند، می‌بایستی یکی از آن‌ها بر دیگری و یا دیگران ریاست داشته باشد. برای رسیدن به اهداف دور که به سال‌ها تحصیل نیاز دارد، پشتکار لازم را دارند و با برنامه‌ریزی به هدفشان دست می‌یابند.

اگر شما جزء افرادی هستید که هنوز نتوانستید اهداف مشخصی برای خود درست کنید یا اهدافی دارید ولی نمی‌دانید چگونه به آن‌ها دست یابید بهتر است کمی از ویژگی‌های آپولویی را در خود تقویت کنید. تکنیک‌هایی که در این کتاب معرفی شده‌اند، بعد آپولویی شما را تقویت می‌کنند. ذکر این نکته بسیار مهم است که هر چند آپولو یک آرکی تایپ مردانه است ولی در زنان هم آرکی تایپی به نام آتنا وجود دارد که در صورت تقویت، مانند آپولو اهداف دقیق و منظمی طراحی می‌کنند و با پشتکار به سوی آن‌ها گام برمی‌دارند. بر این اساس هر مرد و زنی باید بعد آپولویی خود را تقویت کند تا انرژی‌ای در درونش ایجاد شود و به اهدافش برسد. علاوه بر تقویت بعد خاصی از شخصیت، نیاز هست که افسانه‌هایی که در طول زمان در ذهن مان ایجاد شده‌اند را نیز بشناسیم و راه‌هایی از آن‌ها را نیز پیدا کنیم تا قدرت، دقت و سرعت ما در زندگی بیشتر شود.

افسانه‌های ذهنی

از زمانی که کودکی به دنیا می‌آید با توجه به نوع فرهنگ خانوادگی و تربیتی که داشته‌است در ذهنش افسانه‌های مختلفی شکل می‌گیرد. بسیاری از این افسانه‌ها مانع بزرگی برای رسیدن به اهداف هستند. این افسانه‌ها آرام آرام در ذهن ناخودآگاه ما رخنه کرده‌اند و در بسیاری از موارد حتی خودمان از آن‌ها آگاه نیستیم. در این کتاب ما ۱۱ مورد از شایع‌ترین افسانه‌هایی که ذهن افراد مختلف را قفل کرده‌اند بیان می‌کنیم. روانشناسی امروز تاکید بسیاری بر تقویت نیروهای درونی دارد. افراد زیادی خود را اسیر باورهای گذشته می‌دانند و اعتقاد دارند که نمی‌توانند کاری از

پیش ببرند. اما انسان موجود عجیبی است که به همان اندازه که می‌تواند در شکست‌های خودش غوطه بخورد می‌تواند از موفقیت‌های خودش هم لذت ببرد.

کمک‌های این کتاب

آنچه ما را از پی‌گیری اهدافمان می‌ترساند خود شکست نیست، بلکه افسانه‌هایی است که از شکست برای ما روایت کرده‌اند. من پس از سال‌ها مطالعه و تدریس در زمینه خودسازی و خوشناسی دریافتم که افراد از ترس شکست در کار، ارتباط، ازدواج، عشق یا هر چیز دیگری زمان زیادی از عمر خود را با ناامیدی و تنهایی سر می‌کنند. در این کتاب می‌خواهم کمک کنم که افراد از طرح‌واره شکست رها شوند و شهامت خود را بالاتر ببرند، کمک کنم تا افسانه‌های ده‌گانه شکست را پیدا کنند و از این افسانه‌ها عبور کنند. در ضمن در این کتاب می‌خواهم قوانینی را برای اولین بار بیان کنم تا خوانندگان بتوانند برنامه‌های آینده خود را با موفقیت و اطمینان بیشتری به سرانجام برسانند.

این کتاب یک برنامه کاربردی و آموزشی است که لازم است با آرامش تمرینات آن را به انجام برسانید. اگر شما هم با موارد زیر درگیر هستید این کتاب می‌تواند تحول بنیادین در زندگی‌تان ایجاد کند:

- اگر می‌خواهید ترس از شروع کارها را از بین ببرید و کار خود را شروع کنید
 - اگر می‌خواهید باورهای شکست‌پذیری خود را پیدا کنید و آن‌ها را اصلاح کنید
 - اگر می‌خواهید از هر شکستی که تاکنون در زندگی‌تان ایجاد شده‌است هدیه ارزشمندی به دست بیاورید
 - و اگر می‌خواهید برنامه‌ای دقیق و کاربردی برای رسیدن به اهداف خود تدوین کنید و به آن‌چه دوست دارید برسید
- این کتاب کمک بسیار زیادی به شما می‌کند.



فصل ششم

تکنیک‌های رسیدن

به خواسته‌ها

اگر هدف‌های بزرگی داشته باشید ولی روشی سازمان یافته برای رسیدن به آن‌ها نداشته باشید راه به جایی نمی‌برید. می‌گویند برای کشتی‌ای که مقصدش مشخص نیست هیچ بادی موافق نیست.

ما با تمام وجود می‌دانیم که وقتی انسان هدفش را شناخت و خود را هدف‌مند ساخت به احساس خوبی دست می‌یابد و احساس می‌کند برای آمدنش به دنیا برنامه‌ای وجود داشته است. بر این اساس حس ارزش‌مندی و اعتماد به نفس به او دست می‌دهد.

شخصی سوار بر اسب با سرعت حرکت می‌کرد. از او پرسیدند با این عجله کجا می‌روی؟ گفت: "من چه می‌دانم از اسب بپرسید."

انسان‌های بی‌هدف مجبورند یا دور خود بچرخند و یا برای دیگران بیهوده کار کنند. یادم می‌آید زمانی با شور و اشتیاق فراوان دنبال هدف‌هایم و برگزاری کلاس‌هایم بودم و در یکی از ادارات کارگاه‌های آموزشی برگزار می‌کردم. در پایان دوره یکی از مسئولان آن اداره که چند جلسه سر کلاس‌هایم حضور داشت گفت: "آقای میر احمدی خوش به حالت که هدف داری. ایشان ادامه داد که من چون هدف ندارم هیچ لذتی از دنیا نمی‌برم."

هنوز پس از سال‌ها این جمله مثل زنگ در ذهنم می‌نوازد و همیشه به خودم می‌گویم: "میر احمدی خوش به حالت که هدف داری"





در این جا سفر هیجان تر می شود. زیرا باید هدفها را نشانه گیری کنید و به سمت آنها شلیک کنید. در این فصل چند تکنیک کاربردی که موفقیت را تسریع می کند و باعث می شود هدف را به چنگ آوری پیشنهاد می کنیم. یادادت باشد این تکنیکها برای خود ما بسیار کاربردی بوده اند و به تمام کسانی که پیشنهاد دادیم کمک شایانی کرده است. تو نیز به کار گیر.

الف) روش گاو (نقشه ذهنی)

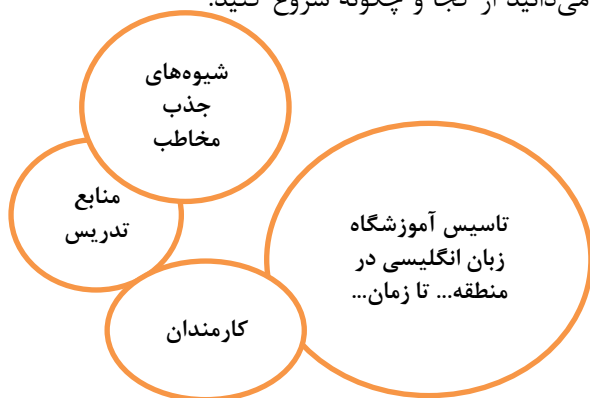
اگر یک گاو بزرگ به شما بدهند آیا می توانید آن را بخورید؟ خیر. اگر آن را تکه تکه کنند و بگویند هر چند روز قسمتی از آن را بخورید می توانید. هدف همین است. وقتی به آن نگاه می کنید بزرگ است و دارای جزئیات زیاد و تلاش فراوانی هم نیاز است تا آن را شروع کنید، تازه وقتی آن را شروع کردید دچار استرس می شوید و احتمالاً رهاش می کنید. چون فکر می کنید از پس آن بر نمی آید. پس از روش گاو استفاده کنید.

ما موسسه ذهن موفق پارسیان را با همین روش تاسیس کردیم. شما نیز هر هدفی دارید می توانید با این روش به آن پردازید. چگونه؟
وسط صفحه یک دایره رسم کنید و داخل آن هدف خود را بنویسید. سپس تمام چیزی که برای آن نیاز است از جمله: نیروی انسانی، پول، مجوز، اسم، امکانات، مکان ... را در دایره های مختلف بنویسید. سپس هر دایره را باز هم جزئی تر کنید تا تمام تصویر این هدف برای شما واضح گردد. اکنون مسیر شما واضح می شود و می دانید مقصد کجاست. بنابراین برای خود مشخص کنید که اولین کاری که باید انجام دهید در کدام قسمت دایره قرار دارد و تا چه زمانی باید آن را انجام دهید. تلاش کنید زمان تقریبی شروع و پایان هر دایره را هم مشخص کنید.





با این کار نقشه‌ای جالب از کاری که دوست دارید انجام دهید در ذهنتان قرار می‌گیرد و می‌دانید از کجا و چگونه شروع کنید.



تمرین:

یکی از بهترین و مهم‌ترین کارهایی که باید انجام دهید این است که نگاه کنید که به کجا می‌روید. آیا در جهت هدف حرکت می‌کنید یا خلاف آن. در طول چند روز کارهایی را که انجام می‌دهید در نظر بگیرید و ببینید کدام یک در جهت هدف و کدام یک در جهت خلاف آن است:

در جهت هدف	در خلاف جهت هدف
.....(۱)(۱)
.....(۲)(۲)
.....(۳)(۳)

وقتی در جهت هدف گام بر می‌دارید شادی درونی پیدا می‌کنید.



ب) دیدن فیلم زندگی

این روش یکی از ساده‌ترین ولی در عین حال قدرتمندترین روش‌هاست که همه‌ی افراد موفق یا به صورت ذهنی یا کتبی آن را اجرا می‌کنند.



هر کسی در مراحل از زندگی اش کاری را انجام می‌دهد که برای انجام آن احساس قدرت می‌کند. و سپس از انجام دادنش پی می‌برد که چه قدرتی داشته است و خود خبر نداشته بود. ما این لحظه را "دیدار با خویشتن خویش" می‌نامیم. یعنی زمانی که تو هستی و نیروی بیکران که در وجودت جاری است. برای این که از این قدرت بیشتر استفاده کنید تمرین زیر را به طور جدی انجام بدهید.

یکی از هدف‌های اصلی خود را تعیین کنید. تصور کنید همین الان صاحب آن هدف هستید. به زمان فکر نکنید، به محدودیت‌ها توجه نکنید. تصور کنید در زمان پرواز می‌کنید و به ۵ سال آینده می‌رسید و اکنون صاحب آن هدف هستی و به آن رسیده‌ای و خیلی هم در آن موفق شده‌ای. حال جمله‌ی زیر را تکمیل کنید.

من بهترین (یا جز بهترین‌های).....هستم.



در جای خالی یکی از هدف‌هایی مثل سخنران، دانشجوی رشته‌ی....، استاد، ورزشکار و... که برایتان مهم است را بنویسید.
 حال جمله را به صورت زیر باز نویسی کنید.
 من دارای هستم و از این امر خوشحالم و این هدف را از راه‌های زیر به دست آورده‌ام.

.....(۱)

.....(۲)

.....(۳)

.....(۴)

هر راهی به ذهنتان می‌رسد را بنویسید. مثلاً روزی دو ساعت درس می‌خواندم، روابط اجتماعی‌ام را تقویت کرده بودم، در جلسات مختلف شرکت می‌کردم، زبان انگلیسی یاد گرفته بودم، دوستان بد را کنار گذاشته بودم و دوستان خوبی پیدا کرده بودم، روزانه دو ساعت بیشتر کار می‌کردم و....

تمرین بسیار جالب:

مصاحبه‌ی خلاق

اکنون ۵ سال آینده است و تو در زمینه‌ی کاری یا تحصیلی خود بسیار پیشرفت کرده‌ای حال فرض کن یک خبرنگار پیش تو آمده است و می‌خواهد زندگی نامه و روش‌هایی که تو به کار گرفته‌ای تا موفق شدی را بنویسد. سپس یک مصاحبه انجام بده که هم مصاحبه‌گر و هم مصاحبه‌کننده خودت هستی و هر سوالی دوست داری بنویس و جواب بده.

ج) نمایش

یکی از نکات جالب بود این است که اگر مدتی کوتاه یا بلند ادای چیزی را در آورید آن چیز در ذهن شما قرار می‌گیرد و پس از مدتی ناخودآگاه آن را انجام می‌دهید.



بنابراین بدون اینکه بخواهید خودنمایی کنید نقش هدف را ایفا کنید. مثلاً اگر می‌خواهید پزشک باشید مثل یک پزشک رفتار کنید، مثل پزشکان موفق حرف بزنید و هرگاه تابلوی مطب پزشکی را دیدید احساس کنید آن جا هستید. این مساله باعث می‌شود که آرام آرام ناخودآگاه شما باور کند و نیرویی ایجاد کند که شما را به این سمت تشویق کند.

برای این که در ذهن شما مانعی برای هدف ایجاد نشود این سه نکته کلیدی را به کار بگیرید:

۱) ورودی‌های ذهن را کنترل کنید

آن چه وارد ذهن می‌شود دنیای شما را می‌سازد؛ اخبار، جملاتی که گفته می‌شود، موسیقی‌ها و حرف‌های دوستان و غریبه‌ها. پس مواظب باشید که چه چیزی می‌شنوید. البته نمی‌توانید در جزیره‌ای دور افتاده زندگی کنید، ولی می‌توانید تا حد امکان اخبار منفی و حرف‌های منفی را نادیده بگیرید و یا اگر شنیدید به آن‌ها چندان معنا ندهید و تحت تاثیر قرار نگیرید.

۲) ارتباطات

هر انسانی از انرژی‌هایی سطح پایین و بالا تشکیل شده است. انرژی سطح بالا ناشی از معنویت، ذهنیت مثبت و حس خوب است و انرژی سطح پایین ناشی از منفی‌گرایی و خصلت بداخلاقی است. بر این اساس وقتی با کسی رو در رو می‌شوید بدانید که انرژی آن‌ها بر شما تاثیر می‌گذارد. کسانی که به مدت زیادی با شما ارتباط صمیمی دارند خواه ناخواه بر ناخودآگاه شما تاثیر می‌گذارند.

۳) محیط

محیط خانه، کار و تفریح بر ذهن بسیار تاثیر می‌گذارد. آیا محیط شما آکنده از نیروی مثبت است یا منفی؟ آیا عکس و ساختار آن جا شما را به موفقیت دعوت می‌کند یا شما را از هدف باز می‌دارد؟ دقت کنید که به کجا می‌روید؟

در حال خوش، بودن و ماندن

بارها دیده‌ایم که صاحبان شرکت‌ها، مغازه دارها، معلم‌ها، دانش آموزان و... به شدت با هم به رقابت می‌پردازند و حتی از ته دل به شدت خواهان این هستند که رقیب زمین بخورد. به این ترتیب این افراد به شدت مضطرب می‌شوند و حال نامساعدی می‌یابند.

اما آن‌چه واقعیت هست این است که برای رسیدن به موفقیت و آرامش نیاز به رقابت با هیچ کس نیست و فقط باید تنبلی، ناامیدی و بی‌برنامگی خود را شکست دهیم. هر کسی به قدر توانایی و استعدادش از جهان بهره می‌برد، پس نگران دیگران نباشید و کار خود را به بهترین وجه انجام دهید. البته منظور ما این نیست که کار دیگران را در نظر نداشته باشید، بلکه ببینید آن‌ها چه کار می‌کنند، شما هم کاری بهتر یا شبیه آن را انجام دهید.

لطفا جملات زیر را تکرار کنید:

- در این دنیا به اندازه‌ی تمام انسان‌ها راه برای موفقیت وجود دارد.

- نعمت‌های کافی برای من وجود دارد و من باید همیشه خود را تقویت کنم.

- من با تمرکز، تلاش و برنامه به هدف‌های عالی می‌رسم.

افسانه پنجم

کودکی خوبی نداشتم

بسیاری از افراد شکست‌های خود را به کودکی ارتباط می‌دهند و برای خود یک بهانه درست می‌کنند که به خاطر شرایط نامناسب کودکی نتوانستند به جایی برسند.

در کتاب "طرحواره‌های شخصیتی" توضیح داده‌ایم که کودکی در تفکرات اکنون ما بسیار تاثیرگذار است، اما همچنین بیان کرده‌ایم که باز هم انتخاب خودمان است که بمانیم و خود را اسیر شرایط قبل بدانیم یا این که به خود بگوییم: "اکنون باید روش دیگری در پیش گیرم و از گذشته فاصله بگیرم."