

« کتاب زنان شاغل، مادران فداکار »

نویسندگان: دکتر رضا نگهبان - رضا یادگاری

انتشارات کارآفرینان بزرگ

سال ۱۳۹۴

تلخیص: توسط نرگس زینلی کارشناس سازمان اداری و استخدامی کشور

در دوران های پیشین و اولیه انسان ها بیشترین شباهت و وجوه اشتراکی را که بین «زن/مادر» به عنوان اولین موجودی که بشر به محض تولد در این جهان با آن روبرو می شود، آشنا می گردد و او را حس می کند؛ و «زمین» به عنوان اولین پدیده ای که بشر به محض شناخت خویش، آن را در اطراف خود می بیند و احساس می کند، می دیدند. از این رو بیشترین نزدیکی بین «زن/مادر» و «زمین» حس می شد و هر توانایی در «زن/مادر» وجود داشت به زمین منتقل می کردند. هنوز هم در بیشتر زبان ها که حالت های مذکر، مونث و خنثی را حفظ کرده اند، زمین حالت مونث یا مادینه دارد. به همین دلیل در اساطیر، زمین به عنوان «مادربزرگ» و به اصطلاح «Tellus Mather» و موجودی «خدا/مادر» که دارای توانایی پایان ناپذیر در بارگرفتن، «زاییدن» و «بردادن» بوده تلقی می شده است.

مهمترین اتفاقی که در زندگی زنان شاغل روی می دهد درآمد است. اما به زن صرفاً به عنوان موجودی اقتصادی نگاه کردن، کمترین نگرش جامعه بود. در این حالت زن توانست به استقلال فردی و اجتماعی دست یابد و در این حالت شریک زندگی به وی مانند یک همسر یا دوست می نگرد نه به عنوان فرد مصرف کننده.

چگونگی توانمندسازی زنان

تواناسازی زنان از آن جهت که مورد نیاز جامعه بوده و منافع این تواناسازی نصیب کل جامعه می شود، بسیار حایز اهمیت است.

فقیرپنداری، ناتوانی و ضعیف پنداشتن زنان، تفکری ویرانگر برای هر جامعه خواهان توسعه است و در این راه با آموزش کارآفرینی و توانمندسازی زنان، می توان استعداد و خلاقیت های آنها را پرورش داد.

قوانین بنیادی برای یک زن توانمند

کسب موفقیت شانس نیست، بلکه برطبق قانونی کامل و تمام عیار صورت می گیرد. صلح و آرامش، سلامتی و بسیاری از پیروزی ها با تفکر موفقیت آمیز به دست می آید. زنان توانمند باید بیاموزند که برای رسیدن به آنچه که در رویاهای خود به آن می اندیشند مسیرهایی وجود دارد که توسط دیگران آموخته و آزمون و خطا شده است و آنان با بکارگیری این تکنیکها می توانند به بالاترین کارایی خود دست یابند.

بانوی تاجری بیشتر دوران زندگی اش را دچار بیماری شدید قلبی بود. از زمانی که فکر کردن موفقیت آمیز را شروع نمود، روح و جسم و روابط کاری اش هرچه بیشتر آرامش یافتند. در واقع وقتی ذهنش را واداشت تا با روش های موفقیت آمیز و مفید فعالیت کند، تنش ها و کشمکش های او ناپدید شدند.

مرحله اول برای تفکر موفقیت آمیز

برای دریافت خلاقیت، در وجود خود خلا ایجاد کنید و فضایی برای دریافت آن به وجود بیاورید. طبیعت از فضای پوچی متنفر است و همیشه برای پر کردن این فضای خالی، به ذهن، جسم، کار یا روابط با عوامل جدید، حمله ور می شود. شما نیز می توانید با زدودن افکار منفی محدود کننده و نابخشودنی در ذهنتان، یک فضای خالی ذهنی را شکل دهید.

۱- سلامتی شما، در گرو رهایی از حسادت است.

جملات تأکیدی: «من سرشار از رهایی و بخشش هستم. تمام احساسات بد را رها می کنم تا از من دور شوند. هم اکنون عشق خدایی، نتایج خوب برایم به بار خواهد آورد» با این تکرار جملات به آرامش و صلح خواهید رسید.

۲- یک خلاء فیزیکی به وجود آورید.

شما می توانید برای آرامش، سلامتی و نشاط، با رهایی و خلاصی از آنچه که دیگر نیازی به آنها ندارید یک خلاء جسمانی به وجود آورید.

وقتی از متعلقات شخصی تان صرفنظر کردید با خودتان چنین بگویید: من سرشار از آزادی و بخششم، آنها را رها می کنم تا از من دور شوند. من با مسرت و شادی برای هدف جدیدم، روشی فراهم می سازم، شیوه ای که هم اکنون آرام آرام در شکل مناسب و مطلوب خود پدیدار می گردد.

۳- روابط ناخوشایند را رها کنید.

جملات تأکیدی برای رهایی از روابط ناخوشایند «من هم اکنون راه های قدیمی زیستن، روش های کهنه کارکردن و روابط نامطلوب گذشته ام را کنار می گذارم. من هم اکنون پذیرای عالی ترین حالت مطلوب هستم.»

دومین مرحله برای تفکر موفقیت آمیز

۱- ایمان داشتن به موفقیت

هرروز در یک زمان مشخصی سکوت اختیار کرده و افکارتان را بر روی ماهیت شخصیتی که اساس هستی برایتان از پیش آماده کرده است، متمرکز سازید. این کار باعث می شود که جریانی از افکار مثبت که برای اداره موفقیت آمیز زندگی تان به آن نیاز دارید، به روی شما گشوده شود.

۲- خواسته های خود را یادداشت کنید.

اگر می خواهید که موفقیت به صورت مشخص برایتان متجلی شود، در مورد کسب آن موفقیت قاطع و مطمئن باشید و روی کاغذ بنویسید. اگر در مورد نتایج موفقیت آمیزی که دلخواه شماست قاطعانه نیندیشید هیچ ارتباط ذهنی با این ذات غنی جهان هستی برقرار نمی شود.

سومین مرحله برای تفکر موفقیت آمیز

تصویری ذهنی از آنچه که مطلوب و خوشایند شما است داشته باشید. تصورات ذهنی تان را اغلب چنین بیان کنید؛ **خدایا، بهترین را برایم در نظر بگیر و بگذار بالاترین خوبی ها، هم اکنون به ظهور برسند.** بگذارید هم اکنون ثمرات الهی از طریق برکت الهی جلوه گر شود.

قدرت تخیل

روان شناسان اظهار می دارند که از خواسته های مطلوب خود، تصویری ذهنی بسازید، زیرا قادر خواهید بود به آن برسید.

چهارمین مرحله تفکر موفقیت آمیز

صحبت روزانه شما مثبت و تأکیدی باشد. وقتی که شما، هرروز، آرزوهایتان را یادداشت می کنید و به طور ثمربخشی آنها را به تصویر می کشید، چنین اظهار کنید، دنیای من، دنیای عالی ذات الهی است. نتایج کامل ذات الهی، هم اکنون به صورت صلح، سلامتی و برکت، پدیدار می گردد.

قدرت افکار بیان شده

تعمق در مورد اندیشه درست، خیلی موثر است، اما صحبت کردن در مورد آن در پیشگاه ذات غنی جهان هستی، با وقار، قاطع و به صورت تکرار شفاهی آن در روز باعث می شود که این ذات غنی در شرایط و موقعیت معینی ظاهر شود و نتایج رضایت بخش، قاطع و سریعی را به وجود آورد. این شهامت را داشته باشید تا در مورد آنچه می خواهید، حرف بزنید و آن را به دست آورید. وعده الهی چنین است؛ تو به آنچه حکم می کنی برایت فراهم خواهد شد.

آخرین مرحله تفکر موفقیت آمیز

هم اکنون موفقیت خود را ابراز کنید و در این کار پافشاری نمایید. کارهای روزانه خود را انجام دهید و چنان عمل کنید که گویی موفق شده اید. در تمام اوقات چه سرکار، یا هنگام استراحت، پیروزمندانه رفتار کنید. این کاری است که شما باید انجام دهید، البته به روش مخصوص، یعنی: بامتوسل شدن به افکار موفقیت آمیز و احساس پیروزی در آنچه که می اندیشید، می گوئید و انجام می دهید.

اغلب به خودتان چنین بگوئید:

«هرروز، به هر طریقی، من بیشتر موفق، پیروز و کامروا خواهم شد. من برای صلح، آرامش، سلامتی و برکت آفریده شده ام و هم اکنون آنها را به وفور در زندگی ام، تجربه می کنم.» وقتی به دیگران هم فکر می کنید، همین افکار را داشته باشید. این یک روند لذت بخش فکری است که ذهن شما خیلی سریع به آن پاسخ خواهد داد. پس در مورد شکست یا اشتباه خود با دیگران فکر ننمایید.

پشتکار داشته باشید.

این تفکر را ادامه دهید: «هیچ عاملی در دنیا نمی تواند جلوی پشتکار و عزم و اراده من را بگیرد. من هم اکنون با کمک خداوند برای رسیدن به بالاترین آرزویم پافشاری می کنم.» در این عقیده راسخ باشید.

پژوهشگران بر این باورند که اختلافات جنسیتی زنها و مردها تقریباً نزدیک به هیچ هستند.

پژوهشگران متوجه شده اند که اختلافات جنسی در ترجیحات خردمندان، منجر به اختلافات فاحشی در رشد شناختی پسران و دختران نابغه می شود. علاقه و توجه دختران به «انسان ها» در نهایت به صورت علایق انسان گرایانه نظیر هنر، زبان و روانشناسی به تکامل می رسد.

پژوهشگرانی که روی پسرهای نابغه مطالعه نمودند، مشاهده کردند که پسرها در دوره دبیرستان درصدد تعقیب و تمرکز روی اهداف خود هستند و در برنامه های تقویتی به دنبال درس هایی که ارتباط با تکنولوژی دارند می روند و کمتر از زنان شوقی به کسب تجربه بسیار نشان می دهند.

قانون ده ساله

پژوهشگرانی که پیشرفت افراد نابغه را مورد مطالعه قرار داده اند، مشاهده کردند که حداقل ده سال برای رسیدن به اوج موفقیت لازم است.

به طور مثال موتزارت در چهارده سالگی شروع به تصنیف آهنگ های برجسته و عالی خود کرد ولی او تصنیف آهنگ را در چهارسالگی شروع کرده بود.

یک عمر یادگیری

تصور زنان بر این است که با بودن در دنیای خارج، ذهن های خود را تقویت خواهند کرد. اگرچه این تا حدی صحت دارد، ولی اگر شما به طور کامل درصدد یافتن محرکی که به آن نیاز دارید برنیابید، ممکن است رشد کامل هوشی خود را به عقب بیندازید؛ درعوض، قانع به هوش و خردی مبهم و چند بعدی باشید؛ خردی که نتواند در خدمت به یک موفقیت قابل لمس، مهار شود. مغز بدون محرک دائمی و پیوسته قادر نیست هوش و آگاهی خود را حفظ و نگاهداری کند.

پیشانی خاطر و مسامحه

مردها این توانایی را دارند که خود را مهم جلوه دهند. زن ها در پستی مشابه مردان همیشه برخوردارند که نشان می دهد قابل دسترس هستند. به علت روح اجتماعی دوست دارند در دسترس باشند .

فهرست نیازهای انسانی که احتیاج به نبوغ بشر دارد، فهرستی طولانی است. آنها عبارتند از اقدامات پیشگیری از امراض، کاهش جرم و جنایت، کاهش آزار جنسی و درمان ناراحتی های روانی، توسعه مسائل آموزشی و فرهنگی و غیره. اینها مسائلی است که نیاز شدیدی به کمک قشر نابغه جامعه دارد؛ به ویژه آنهایی که اهمیت کاربرد تکنولوژی را در حل مسائل غامض بشریت درک کرده اند.

به علت مسائل بسیار پیچیده و فشرده قرن جدید و شاید هزاره گذشته، پیش بینی می شود که دوره جدید، عصر زنان بزرگ و نابغه باشد. این زن ها در زمینه سیاست، علوم اجتماعی، طب و آموزش و پرورش فعال خواهند بود. کمک آنها به طور الزامی به شکل اختراع جدید یا پیشرفت علمی تظاهر نخواهد کرد، بلکه این ظرفیت را از خود نشان خواهند داد که می توانند مسائل اجتماعی پیچیده را به طور کامل در دست گرفته و از درون این پیچیدگی مسائل ارزشمند و قابل حل را توصیف و پیدا کنند.

لازم است که همه زنان پول، مسایل مالی و سرمایه گذاری را درک کنند. حتی اگر شما بانوی متأهل سعادتمندی نیز هستید، علاقمندید که زنی خانه دار باشید، به فرزندانتان عشق می ورزید و چیزهایی از این دست، بازهم لازم است که به این امور آگاه باشید. اگر به ناگاه همسرتان فوت کند، یا جدایی پیش آید و شما به ناگاه با مسئولیت فرزندان در حال رشدتان مواجه شوید، باید چه کار کنید؟ و اینجاست که زنان اگر در این زمینه اطلاعاتی نداشته باشند به دردسر می افتند. اگر پیش از زمان ضرورت اقدام کنید، شاید هیچ گاه لازم نباشد که آن را به کار ببرید . آگاهی و دانش همیشه قدرت به حساب می آید.

بیشتر افراد اظهار می دارند «من پول می خواهم»، با وجود این همچنان به ساختن دیوارهایی در پیرامونشان می پردازند، در نتیجه پول نمی تواند داخل شود. یکی از دشوارترین کلاس ها، آموزش سعادتمندی است. افراد، به هنگامی که باورهایشان در مورد سعادتمندی ستیزه جویانه باشد، بسیار خشمگین می شوند. همچنین افرادی

که به پول نیازی وافر دارند، معمولاً در مورد فقر باورهای باطنی و راسخی دارند. هرکسی می تواند اعتقادات محدود کننده اش را تغییر دهد، اما هراندازه چیزهای تغییر کردنی بیشتر باشد، این فرایند سخت تر به نظر می رسد و ممکن است شما ترسو تر و محافظه کار تر شوید.

لازم است بدانید که هیچ چیز به زندگی شما گام نمی گذارد مگر آنکه آن را در هوشیاری بیافرینید. در آن صورت پیشاپیش آن را ستانده اید و آن را از طریق هوشیاری درست و شایسته به دست آورده اید. زنان مشارکت های ذهنی (تأکیدهای مثبت) را در بانک لایتناهی شان قرار می دهند. وقتی به اندازه کافی از این تأکیدها ذخیره کنیم، این تغییرات به شکل سعادت مندی به ما رخ خواهند نمود. از اینکه خوبی و نیکویی را به زندگی تان داخل می کنید، احساس گناه نداشته باشید. شما پیشاپیش آن را به دست آورده اید و آنگاه سپاسگذار و ممنون باشید. جهان افراد سپاسگذار را دوست دارد.

بیداری معنوی همیشه برای ما وجود دارد و به عهده ماست که مشتاق باشیم. فرصت ها همیشه مهیاست، ما چه آن را بپذیریم یا نپذیریم، به خود ما بستگی دارد.

زنان در حمایت از زنان

گروه حمایتگر «زنان توانمند» می تواند فرصت ثابتی برای زنان باشد تا از طریق انجام تمرین های گوناگون، بکارگیری تأکیدها به منظور تغییر باورهای کهن، لذت از تغییرات شگفت انگیز در زندگی شان و به شراکت گذاردن این فرایند با دیگران، باورهای محدود کننده شان را شناسایی کنند. فرایند گروهی، انرژی فوق العاده ای را ارائه می دهد که تغییرات را مورد حمایت قرار می دهد.

یکی از نخستین و مهمترین تمرین ها این است که اعتقادات و **بارهای** خود را کشف کنید. چندین ورق کاغذ بگیرید و در بالای هر کدام مشخص کنید: اعتقاد من درباره: مردان - زنان - پول - خودم - سعادت مندی - سرمایه گذاری و ... وقتی همه فهرست کم و بیش کامل شد، آنها را از ابتدا بخوانید. هر باوری را که پرورش دهنده و حامی شماست، با ستاره مشخص کنید. این باورها، آنهایی است که شما می خواهید نگاه داری و تقویت کنید. هر باوری را که منفی است و برای اهداف تان مضر است، با یک علامت مشخص کنید. این اعتقادات، آنهایی است که شما را از آنچه که می توانید باشید، باز می دارد. این باورهای است که شما می خواهید پاک کنید و دوباره برنامه ریزی کنید.

توصیه هایی برای آنان که می خواهند گروه حمایتگر را ایجاد کنند:

- ۱- فضایی را ایجاد کنید که برای مشارکت کاملاً نزدیک، مناسب باشد از جمله شیوه های انجام این کار آن است که از هر کسی بخواهید برای رازداری و محرمانه بودن متعهد شود.
- ۲- نگرشی صریح و قابل پذیرش را بپروانید. به هرکسی بگویید که «باید» چه کاری انجام دهد. اگر افراد، قضاوت را حس کنند، بلافاصله تحت فشار واقع می شوند.
- ۳- پیش از هر نشست گروهی، خودتان را متمرکز کنید و این عبارت تأکیدی را استفاده کنید: «روح افکار، کلام و اعمال را در سراسر هر جلسه هدایت می کند.»
- ۴- در ابتدای این نشست می توانید پیشنهادهایی این گونه داشته باشید.
 - سروقت حاضر باشید.
 - عهد ببندید که در همه نشست ها حضور یابید.
 - با دقت و توجه گوش بسپارید.
 - میان حرفهای کسی نروید.
 - رازدار باشید.
 - در موضوعی خاص شرکت کنید نه همه داستان
 - از عبارتی همچون «من احساس می کنم به جای آنها مرا وادار ساختند» بکار برید.
 - وقت را در نظر بگیرید.
- ۵- در هر نشست، همه فرصت مشارکت داشته باشند.
- ۶- گاهیگاهی ممکن است یکی از اعضا بسیار پر حرف باشند. ممکن است تفویض وظایف به این افراد نیز مفید واقع شود.
- ۷- کار تجربی مهمترین شیوه آگاهی است. در هر نشست گروهی، تمرینی تجربی، تمرین های «باید» و نظیر آن را ارائه دهید.
- ۸- انعطاف پذیر باشید.
- ۹- غالباً خودتان و واکنش تان را مورد توجه و بازبینی قرار دهید.
- ۱۰- با فردی که ظاهراً می خواهد پافشاری کند به بحث نپردازید.
- ۱۱- حس سرخوشی را با شیوه خنده به دست آورید.
- ۱۲- زنان در جمع اغلب عواطف بسیار عمیقی دارند که لازم است آنها را اظهار و آزاد کنند.
- ۱۳- پس از هر نشست گروهی، به طرف آینه بروید و به خودتان بگویید که به خوبی این کار را انجام می دهید.

۱۴- نشست جمع تان را با مراقبه یا مرحله ای متمرکز کننده شروع کنید و به پایان برسانید.

۱۵- هر جمع و نشستی متفاوت است و بیاموزید که با انرژی آن نشست حرکت کنید.

۱۶- از شرکت کنندگان بخواهید دفترچه ای همراه داشته باشند.

فرایند زندگی بدون هدف

نخستین گام پیروی و موفقیت عبارت است از تعیین هدفی واضح و روشن که تا اعماق وجود انسان راه یابد. آرزو داشتن با هدف داشتن تفاوت زیادی دارد. آرزو معمولاً دور و دراز، مبهم و نامشخص و بی پایه و اساس است درحالی که هدف قابل دسترس، واضح و روشن و مبتنی بر ضوابط و اصول می باشد. مهمترین گام در جهت تحقق آرزوها این است که آنها را به هدف تبدیل کنیم. آرزو وقتی به هدف تبدیل شود، سروسامان پیدا می کند و قوت می گیرد. آرزو و رویا را می توان به عنصری قوی و نیروبخش تبدیل کرد. قاطعیت و یگانگی فکر، در تبلور اهداف، عاملی تعیین کننده به شمار می آید. پیروزمندان به طور حتم از اهرم نیرومند قاطعیت برخوردارند، حال آنکه بازندگان همواره با تردید و دودلی دست به گریبانند و در انجام دادن کارها تعلل می ورزند. وقتی هدفی را در ذهن برنامه ریزی می کنید، نوسانات و تشعشعات مغزتان بی درنگ، افراد، اوضاع و احوال و فرصت های مناسب را برای به فعلیت درآمدن آن هدف به سویتان جذب می کند.

افراد موفق یاد گرفته اند از نوعی ساز و کار مغزی استفاده کنند که «نظام شبکه فعال کننده» نام دارد. این عبار پیچیده به نظر می رسد و بی شک در عمل نیز چنین است، اما طرز کار این سیستم ساده و اساسی است. این نظام تعیین می کند که به چه اموری توجه کنید و چه چیزهایی را ببینید. در واقع نوعی غربال ذهنی است. به خاطر داشته باشید که شعور آگاه در هر لحظه فقط می تواند به مسائل محدودی توجه کند. عوامل محرکه بی شماری در هر لحظه ما را بمباران می کنند، اما مغز آنها را بررسی می کند و فقط اموری را مورد توجه قرار می دهد که از نظر شما دارای اهمیت باشند. سازوکاری که مسئول این انتخاب است، همان «نظام شبکه فعال کننده» است که سبب می شود ما تنها بخشی از واقعیت ها را متوجه شویم.

تقسیم بندی اهداف با توجه به اولویت زمانی

- ۱- هدف های کوتاه مدت (۱ ساله): اهدافی را که مایلید در مدت یک سال به آنها نایل شوید، تعیین کنید.
- ۲- هدف های میان مدت (سه ساله، ۵ ساله، ۷ ساله): در این بخش شما اهدافی را می آورید که دستیابی به آنها نیاز به چند سال زمان دارد و در هر سال شما تنها قادرید بخشی از آنها را به انجام برسانید.
- ۳- هدف های بلند مدت (۱۰ساله، ۲۰ساله، ۳۰ساله): شما در این مرحله رسالت خود را تعیین می کنید. رسالت یک راه است. دائمی و همیشگی، درواقع دریچه ای است که شما را به آینده مربوط می کند. و

این را بدانید که هدف ها در هر زمان که لازم باشد قابل تغییرند و می توان آنها را متناسب با اوضاع و احوال تعدیل کرد.

ده مرحله عملی به سوی هدف

۱- تعیین هدف : هدف گذاری فرایند ظریف و حساسی است که احتیاج به دقت فراوانی دارد. بی جهت نیست که تنها پنج درصد از مردم به هدف جویی بها می دهند و این پنج درصد همان انسان هایی هستند که شما از آنها به عنوان زنان خوشبخت و ثروتمند و کامیاب یاد می کنید.

۲- اهدافتان را با ارزش های عمده زندگی تان هماهنگ کنید. یکی از خصوصیات افراد موفق و پیشرو آن است که به ارزش ها و جنبه های مهم زندگی شان به خوبی واقفند و نیک می دانند که تحقق چه کارهایی اسباب شادی و خرسندی و رضایت خاطرشان را فراهم می سازد.

۳- برای بهره مندی از زندگی واقعی و جهت دار، ضرورت دارد از اهدافی صریح، دست یافتنی، قابل سنجش و زمان بندی شده پیروی کنید. بنابراین کاغذ سفیدی بردارید و پرمعناترین و مهمترین اهداف زندگی تان را در قالب کلماتی روشن و دقیق چنان توصیف کنید که انگار قصد دارید از طریق نامه چیزی را در نقطه ای دور سفارش دهید. ضمیر ناخودآگاه تحت تأثیر اهداف نوشته شده جهت به فعلیت درآوردن اهداف جذب کرده، موجب شکل گیری و باروری برنامه می شود. آرمان ها و هدف هایی را که تنظیم می کنید ابتدا برای یک سال دیگر، بعد برای ۳ سال، ۵ سال، ۱۰ سال و ۲۰ سال بعد، یادتان باشد جلوی افکار و پرواز اندیشه خود را نگیرید. و درگیر ممکن و غیرممکن بودن هدف خود نباشید.

برای اینکه قلم خود را راحت به گردش درآورید این سوالات را می تواند به شما کمک کند :

- مایل به کسب چه مقدار درآمد هستید؟ (ابتدا ۱ سال، بعد در ۳ سال و ..)
- چه نوع شغل یا حرفه ای را می خواهید داشته باشید؟
- در چه زمینه یا زمینه هایی حاضر به سرمایه گذاری هستید؟
- آیا مایلید در چند سال آینده شرکت یا موسسه ای راه اندازی کنید؟ در چه زمینه ای؟
- برای خرید اتومبیل یا خانه چه برنامه ای دارید؟ و چه نوعی می خواهید مشخصات، مدل و متراژ آن را بیان کنید.
- به کجا می خواهید سفر کنید؟
- از چه امکانات رفاهی می خواهید بهره مند شوید؟

۴- پس از آنکه اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت خود را در همه ابعاد به طور کامل، واضح و روشن نوشتید، اهداف خود را تا مدت یک ماه هرروز صبح بعد از بیدار شدن از خواب بازنویسی کنید.

هر بار که اهدافتان را روی کاغذ می آورید، دگر بار این برنامه ها را به ضمیر ناخودآگاهتان یادآوری می کنید تا مکانیسم هدف جوی ذهن راه حل قضیه را نشانتان دهد و جواب معما را در اختیارتان گذارد و پیشرفت شما در خلال این مدت، از همه دستاوردهایی که ظرف شش ماه به دست خواهید آورد، بیشتر خواهد بود.

۵- بعد از گذشت یک ماه از نوشتن اهدافتان هر روز چندبار و دست کم دو بار یک بار بعد از بیدار شدن از خواب و یک بار هم آخر شب قبل از خوابیدن هدف های مورد نظر را با توجه کامل بخوانید و شور و نشاطی را که از بدست آوردن آن بدست خواهید آورد را در نظر آورید. هرچه اینکار بیشتر و با احساستر تکرار شود، پیوندهای عصبی محکم تری بین وضعیت کنونی و هدف آتی شما برقرار می شود.

۶- شما باید بتوانید قصد و نیت خود را از تحقق اهداف توصیف کنید و به صراحت بگویید که چه مزایا و منفای را عاید خود می کنید. آنچه بیشتر ما را از پیشرفت باز می دارد، نه کمبود اهداف، فقدان دلایلی برای توجیه آن است.

۷- بعضی اشخاص هدف هایی برای زندگی خود تعیین می کنند، ولی موفق به تعقیب آنها نمی شوند. گام مهم بعد از نوشتن هدف، باید حرکتی برای رسیدن به آن انجام دهید. مانند یک قدم کوچک، یک تلفن یا یک دیدار با دوست یا همکار که بتواند جرعه ای ایجاد کند و شما را به حرکت درآورد.

۸- هدف گذاری یعنی فرایند حرکت از جایگاه کنونی به مکان دلخواه. هرچه بیشتر دقت خود را بر هدف جویی متمرکز کنید، در این فن مهارت بیشتری کسب می کنید. خبرگی در هدفگذاری و طرح برنامه اجرایی، ضامن موفقیت شماست.

۹- هرگاه میل و اشتیاق دستیابی به چیزی از عمق وجودتان برخیزد، انگیزه و کشش وصف ناپذیری در وجودتان حس می کنید که شما را به سوی خواسته هایتان جذب می کند. واقعیت امر این است که ضمیر ناخودآگاه، صرف نظر از اینکه فکر شما مثبت باشد و یا منفی، هر بار تنها می تواند بر روی یک اندیشه کار کند. بنابراین وقتی هدف خود را با جدیت کانون توجه قرار می دهید، طبعاً نمی توانید به نکته ای منفی بیندیشید. این فرایند که در روانشناسی به «قانون جانشین سازی» موسوم است. تنها کافیسست که به مدت ۲۱ روز، یعنی زمان مورد نیاز برای بیرون جهیدن جوجه از تخم، ذهن را بر خواسته خویش متمرکز کنید تا عادت تازه در جوهر ذات شما مستقر شود و یک عمر شما را همراهی کند.

۱۰- هدف هایتان را تنها با یک یا دو نفر مطرح کنید؛ کسانی که کاملا و بی چون و چرا حامی شما باشند. هنگامی که هدف های شما یکی پس از دیگری به حقیقت پیوست و طومار موفقیت ها بلند شد آن وقت است که می توانید آنها را به دنیا اعلام کنید.

ارتباطات

موفقیت همیشه کار گروهی است. افرادی که نمی توانند با مردم کنار بیایند هرگز به هدف خود نمی رسند.

بازندگان

از شراکت با بازندگان بپرهیزید، زیرا ترکیب بازنده و برنده به ندرت نتیجه مطلوبی عایدتان می کند.

حیله گران

این گروه ممکن است در آغاز کار موفق به نظر آیند، اما در دراز مدت به شکست محکومند.

کوتاه نظران

از کوتاه نظران چنان بگریزید که گویی از طاعون گریخته اید. آنان با دیدگاه محدودشان، همواره شما را سرکوب می کنند. پنج کلید یک زندگی اثربخش

اولین کلید : با یاس و دلسردی مبارزه کنید.

برای رفع فشارهای عصبی دو قدم باید برداشت . یکی اینکه خود را ناراحت نکنید و قدم بعدی اینکه بدانید همه مسائل جزئی هستند. افراد موفق می دانند که موفقیت، سکه ای است که روی دیگر آن ناکامی است.

دومین کلید : غنی وار بیندیشید.

یک نگرش غنی و مثبت می تواند به ثروت منتهی شود.

سومین کلید : از پاسخ منفی نهراسید.

در زبان انسانها، هیچ کلمه ای گزنده تر از نه نیست. قدرت این کلمه ناشی از تصورات ماست. هیچ موفقیت واقعی بدون این پاسخ های منفی به دست نمی آید. هرچه بیشتر جواب رد به شما بدهند، به نفع شماست. زیرا برای شما آموزنده تر است.

چهارمین کلید : به آسایش خاطری که به دست می آورید قانع نباشید.

همین که به راحتی رسیدید دست از تلاش بردارید. یکی از دلایل توقف رشد، مقایسه است. خود را با کسانی که می شناسید مقایسه نکنید، همیشه سعی کنید خود را با هدف های خود مقایسه کنید نه با دوستان . باید ببینید که قابلیت های شما چیست و خواسته های شما کدام است.

تمرین خانم استرهایکس بزرگترین مدرس موفقیت جهان

جعبه جادویی :

این تمرین را زمانی انجام دهید که میخواهید به خواسته های خود از قبیل خانه ای زیبا و راحت، روابط عاشقانه عالی، کار مورد علاقه و ماشین برسید.

جعبه ای کوچک و زیبا تهیه کنید و از داخل بروشورها و مجلات چیزهایی که می خواهید داشته باشید قیچی کنید و داخل جعبه بگذارید و یا روی کاغذهای کوچک بنویسید و بگذارید توی جعبه و روی جعبه بنویسید هر چیزی که می خواهید توی این جعبه هست و جعبه را در جایی که هر روز می بینید بگذارید و سعی کنید هر روز در جعبه را باز کنید و به عکسها و نوشته ها نگاه کنید و هر روز خواسته های بیشتری را داخل جعبه بیاندازید. با این تمرین ارتعاشات و فرکانسهای خواسته هایتان هر روز به صورت منظم و به طور دقیق به جهان گفته می شود. هر روز این ارتعاشات قوی تر و قوی تر می شوند و شما آمادگی دریافت و پذیرش تان بیشتر و بیشتر میشود. چون هر روز به دنبال چیزهایی میگردید که داخل جعبه می اندازید و اینطوری توجه شما مدام به چیزهای خوب هست.

پنجمین کلید : فرمول سه گانه

- ۱- پول پس انداز کنید. همیشه ده درصد از درآمد خود را پس انداز کنید.
- ۲- انفاق کنید و نوع دوست باشید. انفاق کردن یک اصل معنوی عالمگیر است و تمام تمدن های بزرگ، انفاق را قانون جادویی افزایش می دانستند.
- ۳- بیش از آنچه می گیرید، بدهید. این نکته از همه نکات قبلی مهمتر است، زیرا ضامن سعادت حقیقی است. راز زندگی بخشش است. رمز موفقیت در هر نوع رابطه این است که شما پیشقدم شوید و نه منتظر گرفتن باشید. اگر بخواهیم حساب نگه داریم بازی را باخته ایم. ممکن است ثروت بی حسابی بدست آورید یا به منتهای توفیق برسید، اما اگر تنها به فکر خود باشید، به موفقیت واقعی دست نخواهید یافت.

در انتهای این مطلب باید بدانید که موفقیت کمرو و وسوسه انگیز است. برای به دست آوردن آن باید تلاشی صمیمانه کرد. وقتی درهای موفقیت و ثروت به روی کسی که شایسته آن است گشوده می شود، به همان سادگی که آب از تپه ها به پایین سرازیر می شود، انباشت می گردد. نیروی نامرئی عجیبی در کار است که می توان آن را با رودخانه مقایسه کرد، با این تفاوت که محتوای این رودخانه در دو جهت متفاوت در حرکت است. در یک جهت موفقیت و پول و ثروت جاری است و در جانب مخالف آن فقر و فلاکت و تنگدستی از شما فاصله می گیرد.