



فرمول نابغه ها (۲۲)

در کتاب مقدس (انجیل) آمده است : با ذره ای ایمان ، حتی به کوچکی تخم گیاه خردل، می توانید کوهی را از جا برکنید. به بیان دیگر ، حتی اگر ذره ای ایمان را با اشتیاق و میل مفرط تقویت کنید و احساس خود را در قالب عبارات تاکیدی به دفعات تکرار نمایید، حتی غیرقابل حصول ترین هدفی که ممکن است در قوه خیالتان بگنجد رفته رفته رنگ و بوی واقعیت بخود گرفته و جان می گیرد.

به یاد داشته باشید که هرچه عبارات تاکیدی را بیشتر تکرار کنید، هرچه به آن بیشتر بیندیشید و بیشتر مجسمش کنید، سریع تر به این باور می رسید که توانایی تحقق آن را دارید. آنگاه که این باور را حس کنید، هیچ چیز در جهان نمی تواند شما را از تحقق این هدف باز دارد. هرگاه زندگیتان بر محور اهداف با ارزشتان استوار باشد منبع عظیمی از انرژی و شور و اشتیاق در اختیار شما قرار خواهد گرفت.

گاه به هنگام اجرای برنامه های رادیویی، عده ای از من می پرسند که چگونه می توانند کسالت و ملالت را از خود دور ساخته و جای آن را به شور و انگیزش بدهند. در حال حاضر هدفی را دنبال نمی کنند و من به ایشان خاطرنشان می کنم



که فقدان هدف، ایشان را در گردابی از سکون و عدم تحرک فرو افکنده و خمودی و بی حالی را به آنان تحمیل کرده است. مادام که از اهدافی شوق انگیز پیروی نکنند نمی توانند از بلیه ای که دامنگیرشان شده رهایی یافته و کمر راست کنند. هرگاه میل و اشتیاق دستیابی به چیزی از عمق وجودتان برخیزد، انگیزش و کشش وصف ناپذیری را در وجودتان حس می کنید که شما را به سوی خواسته هایتان جذب می کند. اگر شما تنبل ترین، ناامیدترین و خمودترین فرد را از روی قایقی به میان دریاچه ای عمیق بیندازید و با دست سر او را در زیر آب نگهدارید، بدون تردید، ظرف چند ثانیه به پرشورترین و برانگیخته ترین فرد جهان تبدیل خواهد شد. زیرا سرانجام این فرد ملول و خمود چیزی را یافته است که از عمق وجودش آن را بخواهد و بطلبد. میل و اشتیاق مفرط برای آفرینش اهداف، منبع شور و هیجان، انگیزش و انرژی است.

پیروزمندان جملگی هدف جویند؛ هر بار که گامی به سوی تبلور

اهدافشان بر می دارند، این پیروزی به عنوان انگیزه و محرک تازه، جرقه ی دیگری را در اعماق روح و روانشان شعله ور می کند و بر این اشتیاق دامن می زند و نیروی محرکه بیشتری را در اختیارشان قرار می دهد.



غم و اندوه و کسالت میوه های تلخ فقدان هدف و مقصود

است و برخورداری از زندگی شادکام و مفرح ثمره تحقق اهداف .

بعضی افراد به این درجه ی از رفعت اندیشه نرسیده اند که جذب

معنا و منظوری شوند. احساس می کنند دیگر چیزی ندارند تا به آن بیاویزند.

زندگی روحی، عاطفی و معنوی آنان از فعالیت باز ایستاده است. از این رو برای گریز

از احساس پوچی و بیهودگی به الکل و مواد مخدر پناه می برند. آری این ویژگی

انسان است که تنها با نگرش به آینده می تواند زندگی کند. **باید برای ادامه ی**

زندگی دلیلی داشت ؛ در غیر این صورت زندگی مفهوم خود را از دست می دهد.

به مجرد این که اهدافی ارزشمند برگزینید و در جهت تحقق آن گام بردارید،

حس می کنید که شخصا مسئول هدایت زندگی و گرایشی هستید که برای

سرنوشت خویش برگزیده اید. در اینجا ذکر نکته ای ضرورت دارد. این که سهم شما

از نشاط و شادمانی با تسلطی که بر زندگی خویش دارید نسبت مستقیم دارد. بعکس

هرگاه معلول نیروهای بیرون از خود باشید، احساسات و هیجانات منفی بر وجودتان

مسلط شده و شما را در چنگال خود می گیرد.



هدف گذاری و تلاش روز به روز در جهت تحقق آن به شما مجال می دهد که بر زندگی خویش تسلط آگاهانه داشته باشید و عنان زندگی خویش را به دست گیرید.

تعیین هدف، شرط لازم برای آرامش خیال

راستی چگونه می توان بر غم و اندوه چیره شد؟ بهترین و سریعترین شیوه برخورد با این احساس زمینگیر کننده پیروی از هدف و برنامه ای روشن است که آرزویی سوزان آن را پشتیبانی کند.

واقعیت امر این است که ذهن ناهشیار، صرفنظر از این که فکر شما مثبت باشد و یا منفی، هر بار تنها می تواند بر روی یک اندیشه کار کند. بنابراین وقتی هدف خود را کانون توجه قرار می دهید، طبعاً نمی توانید به نکته ای منفی بیندیشید. این فرآیند که در روانشناسی به «قانون جانشین سازی» موسوم است. این حقیقت را ثابت می کند که هرگاه برای تحقق مهم ترین جنبه های زندگیتان به شدت سرگرم کار باشید، فرصتی برای توجه به نگرانی و سایر هیجانات منفی در کف اختیار نخواهید داشت.



مایه و محرک اصلی مغز شما ، افکار مسلط و غالب بر ذهنتان است

که شما را به سوی شرایط گوناگون و کسب عاداتهای تازه سوق می دهد و به آمال و آرزوهایتان جامه ی عمل می پوشاند.

نکات عمده و کلیدی این فصل به قرار زیر است:

۱- اهداف خود را به طور دقیق و روشن تعیین و برای تحقق آن یک برنامه

اجرایی گام به گام طرح ریزی کنید. البته این فرآیند دشوار و مبارزه جویانه است. به

همین دلیل افراد سست عنصر از انجام آن شانه خالی می کنند و بی هدف و گیج و

غمگین، همه ی عمر به دور خود می چرخند و ناامید و بی سکان زندگی خود را تباه

و آرزوهای خویش را به خاکستر مبدل می سازند. به هر حال برای کسب موفقیت

باید به شدت هدف گرا بود.

۲- نقطه آغاز تحول زندگی شما زمانی خواهد بود که دقیقاً خواسته های خود

را مطرح کنید و به آن پایبند باشید. ثبات قدم، صفت مثبتی است که شخصیت شما

را از نیرومندی، یکپارچگی و شهامت سرشار می کند.

۳- اهدافی که با ارزشهای عمده شما هماهنگ و هم مختصات

است موجب تقویت عزت نفس شما می شود.



۴- برای برانگیختن ذهن ناهشیار، اهدافتان را در قالب تصاویر ذهنی

روشن و عبارات تاکیدی مثبت مطرح کنید. تمام زوایا و جوانب اهداف را در ذهن به تصویر بکشید، چندان که گویی پیشاپیش رخ داده است. عبارات تاکیدی مثبت را در سراسر روز و یا وقتی که به آن می اندیشید و یا به هنگام انجام کارهای روزمره تکرار کنید. برای مثال بگویید:

من سالی هفت میلیون تومان درآمد دارم.

من از عهده انجام این کار بر می آیم.

من انسانی شاد و سرخوش و کامروا هستم.

من کارم را به بهترین شیوه ممکن انجام می دهم.

۵- هر روز اهداف و برنامه های اجرایی خود را بخوانید و مرور کنید، پیوسته

بکوشید شیوه های جدید، بهتر و خلاقانه تری را در این زمینه به کار گیرید. هر روز

صبح، قبل از شروع کار، سی دقیقه از وقت خود را به مرور اهدافتان اختصاص دهید.

این مدت کوتاه که هر روز به بررسی و تجدیدنظر اهدافتان اختصاص می یابد،

ارزشمندترین اوقات زندگی شماست.



آری هیچ چیز مانند موفقیت، موفقیت به بار نمی آورد. به همین دلیل

افرادی که **عاداتهای موفق آمیز** را در خود می پرورانند، همواره شاهد موفقیت را در آغوش می کشند. په بسا این کسان دوران کودکی را مانند بسیاری از مردم در محدودیت و کمبود سپری کرده اند. اما از آنجا که با جد و جهد **عاداتهای موفقیت آفرین** را در خود پدید آورده و آن را به **دفعات تکرار کرده اند**، نهایتاً تمام جزئیات این عاداتها به نظرشان طبیعی رسیده و با تمام وجود آن را پذیرفته اند.

۶- **مهم ترین مسئولیت شما، کند و کاو در ژرف ترین نقطه درون و**

یافتن هدف عمده و اساسی زندگیتان است. در سکوت و آرامش، هدف محوری و کلیدی خود را تعیین کنید و پس از طرح ریزی یک برنامه اجرایی، بی درنگ وارد میدان عمل شوید. پس از تحقق این هدف عمده، الگوی موفقیت در ذهن شما مستقر و به یک عادت تبدیل می شود.

۷- **قبل از هر چیز اهدافتان را به روی کاغذ منتقل کنید، بر حسب اولویت**

مرتبشان کنید و آنگاه هدف عمده و کلیدی خود را انتخاب کنید. برای فعلیت بخشیدن به هر هدف، برنامه اجرایی زمان بندی شده ای را طرح ریزی کنید.

