

اثر مرکب

چگونه لاک پشت‌ها از خرگوش‌ها پیشی می‌گیرند

درن هاردی

ترجمه‌ی پوریا امامی



نشر میلکان

پیوست

-- استثنا باشید --

قدردانی

سه نفر از افراد فوق العاده‌ی زندگی من:

- ۱.
- ۲.
- ۳.

سه نکته‌ی عالی در مورد جسمم:

- ۱.
- ۲.
- ۳.

سه ویژگی عالی در مورد خانه و جایی که در آن زندگی می‌کنم:

- ۱.
- ۲.
- ۳.

سه ویژگی مهم محل کارم و کاری که برای گذران زندگی انجام می‌دهم:

- ۱.
- ۲.
- ۳.

سه استعداد و مهارت خاصی که به من داده شده است:

..... ۱.

..... ۲.

..... ۳.

سه روشی که «شانس» را تجربه کرده‌ام:

..... ۱.

..... ۲.

..... ۳.

سه چیز که زندگی‌ام با آن‌ها سرشار از نعمت، غنی و پررونق است:

..... ۱.

..... ۲.

..... ۳.

ثبت روال هفتگی

روند فعالیت‌های روزانه‌ای که در راستای اهداف شما هستند، تکرانه‌ای را به وجود می‌آورد که موجب تفاوت میان رؤیاباف‌ها و افراد بسیار موفق می‌شود.
درن هاردی

رفتار/عمل	ش	ی	د	س	چ	پ	ج	حاصل شده	هدف	تفاوت
							مجموع			

تعهد یعنی انجام کاری که گفته‌ای انجامش می‌دهی، آن هم مدت‌ها بعد از اینکه دیگر از آن حال و هوای موقع گفتن درآمده‌ای.
تاریخ: از تا

ارزیابی ارزش‌های اصلی

ارزش‌های شما حکم سیستم جهت‌یاب برای زندگی‌تان را دارند. مشخص کردن و سنجیدن کامل آن‌ها یکی از مهم‌ترین گام‌هایی است که باید برای هدایت زندگی خود به سمت بزرگ‌ترین رؤیای‌تان بردارید. مجموعه‌سؤالات زیر به شما کمک خواهند کرد آن‌چه واقعاً برای شما و زندگی بیش‌ترین اهمیت را دارد بسنجید و اصلاح کنید. به هر سؤال با دقت پاسخ دهید و سپس من به شما کمک خواهم کرد برترین ارزش‌ها را برای زندگی خود برگزینید.

در زندگی، بیش‌ترین احترام را برای چه‌کسی قائلم؟ ارزش‌های اصلی او چیست؟

بهترین دوست من کیست و سه مورد از برترین ویژگی‌های او چه هستند؟

اگر می‌توانستم بیش‌تر از یک ویژگی را در خود داشته باشم، آن ویژگی چه‌چیزی بود؟

سه مورد از چیزهایی که از آن‌ها بیزارم چه هستند؟ (مثال: خشونت علیه حیوانات، شرکت‌های کارت اعتباری، جنگل‌زدایی.)

سه نفر از افرادی که در دنیا بیش تر از همه از آن‌ها متنفرم چه کسانی اند و چرا؟

مردم کدام یک از صفت‌ها، خصوصیت‌ها یا ویژگی‌های من را بیش تر از همه تحسین می‌کنند؟

سه تا از مهم‌ترین ارزش‌هایی که می‌خواهم به فرزندانم منتقل کنم چیست؟

اگر قرار باشد به دبیرستانی‌ها ارزش‌هایی را آموزش دهم که بهترین فرصت‌ها برای موفقیت در زندگی را در اختیارشان بگذارد، آن ارزش‌ها چه خواهند بود و چرا؟

اگر آن قدر پول داشته باشم که همین فردا خودم را بازنشست کنم، چه ارزش‌هایی را برای خودم نگه خواهم داشت؟

کدام ارزش‌ها صد سال دیگر بازهم برایم کارآمد خواهند بود؟

برترین ویژگی‌های مرد یا زن ایدئال:

حالا به پاسخ‌های تان نگاهی بیندازید. آیا در آن‌ها مضامین تکراری مشاهده می‌کنید؟ باتوجه به آن چه در دیگران مشاهده کرده‌اید، دیگران در شما مشاهده کرده‌اند، آن چه برای دیگران می‌خواهید و چیزهایی که به خاطرشان می‌جنگید یا با آن‌ها مقابله می‌کنید، در زیر فهرستی از ده تا از برترین ارزش‌های خود تهیه کنید.

۱۰ ارزش برتر:

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.
- ۵.
- ۶.
- ۷.
- ۸.
- ۹.
- ۱۰.

حالا ببینید شش تا از مهم‌ترین آن‌ها را بنویسم. کنار هر کدام از ارزش‌هایی که به آن‌ها اطمینان دارید یک ستاره بگذارید. سپس آن‌هایی را که حس می‌کنید اهمیت دارند، اما جزو شش ارزش برتر نیستند، به صورت دوه‌دو قرار دهید. در مورد هر دو

ارزشی که در کنار هم قرار گرفته اند فکر کنید و از خودتان پرسید کدام یک از آن‌ها مهم تر است و دیگری را حذف کنید. گزینه‌های باقی مانده را تا آن جا در مقابل هم قرار دهید که شش گزینه باقی بماند. اگر برخی از ارزش‌هایی که نوشته‌اید تنها دو کلمه‌اند که یک ایده را توصیف می‌کنند، آن‌ها را باهم ترکیب کنید.

۶ ارزش برتر:

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.
- ۵.
- ۶.

حالا ارزش‌های اصلی خود را براساس اهمیت آن‌ها اولویت بندی کنید؛ درحالی که اولین گزینه مهم‌ترین آن‌ها باشد. البته که همه‌ی آن‌ها اهمیت دارند، اما مهم‌ترین‌ها کدام‌اند؟ اگر مجبور بودید بین دو ارزش یکی را انتخاب کنید، برای کدام یک می‌جنگیدید، یا حتی جان می‌دادید؟ حالا سه ارزش برتر شما کدام‌اند؟ سه ارزش برتر من در زندگی:

- ۱.
- ۲.
- ۳.

نمونه‌ای از ارزش‌ها جهت یادآوری

پراحساس بودن	خلاقیت	شادی	ثروت
باور	مسئولیت‌پذیری	نظم	تواضع
شوخ طبعی	انصاف	کنجکاوی	شفافیت
تهور	تمیز بودن	نیکوکاری	سازمندی
خطرپذیری	اصالت	تخیل	ایمان
خوش‌نامی	مصمم بودن	همکاری	دستاورد
دقت	شور و احساس	بازدهی	استقلال
تأثیرگذاری	خانواده	شادکامی	طول عمر
عشق	پیشرفت	امنیت	حفظ توازن
خدمات	ذکاوت	وفاداری	قابل اعتماد بودن
نوآوری	تجان	عزم راسخ	اطمینان خاطر
انعطاف	آرزومندی	صداقت	تقدیر
سازگاری	از خودگذشتگی	اشتیاق	آرامش درونی
تعهد	ماجراجویی	اعتماد به نفس	آرامش
جدیت	فراست	بینش	تمرکز
الهام‌بخشی	بخشش	مهارت	مهربانی
بلوغ	پویایی	خدمت‌رسانی	پشتکار
استقامت	درستکاری	شکیبایی	سخت‌کوشی
قانون‌مندی	آسایش	چالاکی	سادگی
پاک‌دلی	رشد شخصی	هوش	آزادی
دوستی	ادراک	هشیاری	پاک‌دلی
بلندهمتی	توانمندی	لذت	شورمندی
خون‌سردی	صمیمیت	آزادی عمل	ارتباط
تنوع	وحدت	آینده‌نگری	سرعت
روحیه	نگرش مثبت	شهود	تفریح

قدردانی	شفقت	انگیزه	دست‌ودل‌بازی
ابتکار	قدرت	ثبات	جسارت
کاردانی	بخشندگی	عمل‌گرایی	ملاحظه‌کاری
رقابت	لذت	موشکافی	بی‌باکی
تمرکز	تحصیلات	عدالت	آمدگی
نظام‌مندی	آگاهی	اطمینان	تأثیرگذاری
وقار	دانش	وقت‌شناسی	تعادل
ارتباط	بازدهی	نیکی	مهربانی
کار گروهی	هشیاری	شعف	رهبری
حریم شخصی	تحمل	تعلق‌داشتن	انسجام
آراستگی	رشد	آموزش	فعال‌بودن
سنت‌ها	شادبودن	قناعت	دلسوزی
هدایت	آزادی	پیشرفت	آرامش
نترس‌بودن	منطق	شکوفایی	اعتماد
شجاعت	تداوم	استقامت	هماهنگی
زرنگی	انرژی	سخت‌کوشی	شایستگی
ارزندگی	اتحاد	بهبودیافتن	سلامتی
آگاهی	خلوص	مساعدت	مفیدبودن
عقلانیت	رفاه	دقت	کنترل
برابری	قهرمان‌بودن	پول	دانایی
عدم خشونت	قابل‌اتکابودن	همکاری	تجربه
افتخار	گشاده‌رویی	احترام	تغییر
خبرگی	امیدواری	فرصت	خوش‌فکری
امور خیریه	ادب	جهان‌پژوهی	مهمان‌نوازی

ارزیابی زندگی

با واقعیت روبه‌رو شوید

هیچ پاسخ اشتباه، امتیاز، درجه‌بندی، یا حتی تفسیری از پاسخ‌های شما، به‌جز ارزیابی مدبرانه‌ی خودتان، وجود ندارد. با خودتان روراست و صادق باشید. حتی وقتی پاسخ واقعی کمی خجالت‌آور یا دردناک است، به‌یاد داشته باشید هیچ‌کس دیگری قرار نیست پاسخ شما را ببیند و با گول‌زدن خودتان هرگز موفق نخواهید شد.

به جملات زیر از ۱ تا ۵ امتیاز بدهید.

روابط و خانواده	
هر هفته حداقل ده ساعت از زمانم را با خانواده سپری می‌کنم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵
حداقل هفته‌ای یک بار با دوستانم ملاقات می‌کنم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵
در زندگی ام هیچ‌کس نیست که کاملاً او را نبخشیده باشم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵
کاملاً در حال یادگیری این هستم که چطور همسر، پدر، مادر یا دوست بهتری باشم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵
مدام به دنبال راه‌هایی ام که دوستان و خانواده‌ام را برای رسیدن به موفقیت حمایت و یاری کنم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵
مسئولیت کامل تمام تعارضاتی که در روابطم ایجاد می‌شود را می‌پذیرم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵
به‌راحتی به کسانی که با آن‌ها زندگی و کار می‌کنم اعتماد می‌کنم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵
۱۰۰ درصد با تمام کسانی که با آن‌ها زندگی و کار می‌کنم صادقم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵
می‌توانم به‌راحتی به دیگران متعهد شوم و به آن تعهدات احترام بگذارم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵
می‌فهمم چه موقع به حمایت نیاز دارم و مرتب درخواست کمک می‌کنم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵
امتیاز کل:	

	جسم
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	حداقل سه بار در هفته تمرینات قدرتی انجام می‌دهم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	حداقل سه بار در هفته ورزش‌های هوازی انجام می‌دهم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	حداقل سه بار در هفته تمرینات کششی یا یوگا انجام می‌دهم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	در طول روز بیش‌تر از یک ساعت تلویزیون تماشا نمی‌کنم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	هر روز صبحانه می‌خورم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	هرگز فست‌فود نمی‌خورم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	هر روز حداقل سی دقیقه از وقتم را بیرون از خانه می‌گذرانم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	هر شب هشت ساعت خواب کامل دارم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	در طول روز بیش‌تر از یک نوشیدنی کافئین‌دار نمی‌نوشم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	هر روز حداقل هشت لیوان آب می‌نوشم.
	امتیاز کل:

	کار
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	برای هر روز خود از روز قبل برنامه‌ریزی می‌کنم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	اهداف من نوشته شده‌اند، به‌طور واضح پیش‌رویم قرار دارند و هر روز آن‌ها را مرور می‌کنم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	کارم را دوست دارم و از این‌که هر روز صبح بیدار شوم و کارم را انجام دهم لذت می‌برم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	مرتب در کارم احساس موفقیت و رضایت را تجربه می‌کنم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	دائماً در حال بهبودبخشیدن قدرت حرفه‌ای و نقاط ضعف خودم هستم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	اگر می‌توانستم، کارم را بدون دریافت پول هم انجام می‌دادم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	هر روز سروقت به‌خانه و نزد خانواده‌ام برمی‌گردم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	شغل فعلی‌ام پتانسیل واقعی برای رسیدن به تمام اهداف مالی‌ام برای سال آینده را دارد.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	شغل فعلی‌ام پتانسیل واقعی برای رسیدن به اهداف مالی‌ام در ده سال آینده را دارد.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵	شغل فعلی‌ام به من احساس مهم بودن می‌دهد، چراکه تفاوتی مثبت در زندگی دیگران به وجود می‌آورد.
	امتیاز کل:

	مالی
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	من به‌طور کامل حساب هزینه‌ها و درآمد را دارم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	نمونه‌های مالی متنوعی دارم که به‌شکلی حرفه‌ای طراحی شده‌اند.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	هر ماه حداقل ۱۰ درصد از درآمد را پس‌انداز می‌کنم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	کارت‌های اعتباری‌ام بدون بدهی‌اند.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	یک حساب پس‌انداز شش‌ماهه‌ی اختصاصی دارم که بودجه‌ی آن از قبل پس‌انداز شده است.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	احساس می‌کنم به‌اندازه‌ای که ارزش دارم پاداش می‌گیرم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	من یک وصیت‌نامه‌ی کامل و به‌روز شده دارم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	در صورتی که اتفاقی برایم بیفتد، بیمه و برنامه‌ی مالی موردنیاز برای خانواده‌ام را دارم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	یک برنامه‌ی بازنشستگی مفصل دارم که دقیقاً با آنچه نیاز دارم تا بعد از بازنشستگی و بقیه‌ی عمرم آن‌طور که می‌خواهم زندگی کنم، مطابقت دارد.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	دخل و خرج همخوانی دارد و هرگز با بی‌فکری پول خرج نمی‌کنم.
	امتیاز کل:

۱ ۲ ۳ ۴ ۵	روحی
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	خود را انسانی معنوی می‌دانم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	هر روز حداقل بیست دقیقه را صرف مدیتیشن و تفکر درمورد زندگی می‌کنم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	افراد دیگری که معاشرت با من را تجربه کرده‌اند، من را فردی معنوی می‌دانند.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵	با منبع معنوی خود ارتباطی فردی دارم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	روزانه باورهای معنوی‌ام را بررسی می‌کنم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	روزانه باورهای معنوی‌ام را تمرین می‌کنم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	روزانه باورهای معنوی‌ام را تدریس می‌کنم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	کاملاً برطبق باورهای معنوی‌ام زندگی می‌کنم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	مرتب از معنویات برای حل مشکلاتم استفاده می‌کنم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	دائماً از معنویات برای کمک به دیگران استفاده می‌کنم.
	امتیاز کل:

	ذهنی
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	هر روز حدود حداقل سی دقیقه، مطلبی آموزشی یا الهام‌بخش را مطالعه می‌کنم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	هر روز حدود حداقل سی دقیقه، به مطلبی آموزشی یا الهام‌بخش گوش می‌دهم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	کاملاً در جریان اخبار مربوط به کارم قرار می‌گیرم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	هر روز به دنبال مطالب آموزشی در حوزه‌ی کارم هستم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	راهنمایی دارم که به او اعتماد دارم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	تمام دوستانم در زندگی من تأثیری مثبت دارند.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	هرگز شایعه‌پراکنی نمی‌کنم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	هر روز اهداف بزرگم را مرور می‌کنم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	هر روز چیزهایی را که قدردان‌شان هستم مرور می‌کنم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	همیشه به درخواست‌ها و تعهداتی که تناسبی با ارزش‌های اصلی‌ی‌ام ندارند، نه می‌گویم.
	امتیاز کل:

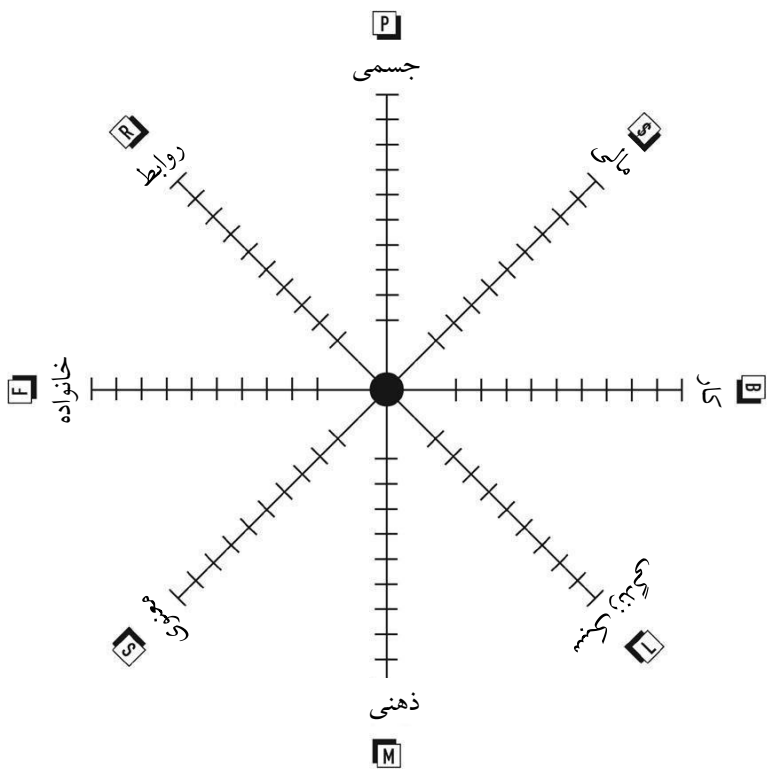
	سبک زندگی
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	خارج از زندگی کاری‌ام سرگرمی‌هایی دارم که از آن‌ها لذت می‌برم و

	حداقل سه بار در هفته به آن‌ها می‌پردازم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	حداقل دو بار در ماه در مراسمی فرهنگی شرکت می‌کنم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	حداقل یک بار در سال به تعطیلات می‌روم و هیچ تماس کاری‌ای ندارم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	هرقدر بخواهم با خانواده‌ام وقت می‌گذرانم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	هرقدر بخواهم با دوستانم وقت می‌گذرانم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	مرتب به دنبال ماجراجویی‌ام، چیزهای تازه را امتحان می‌کنم و تجارب گوناگون به وجود می‌آورم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	فکر می‌کنم در طول روز برای انجام کارهایی که نیاز دارم انجام بدهم و کارهایی که دلم می‌خواهد انجام بدهم، وقت کافی وجود دارد.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	من زندگی را تمام‌وکمال زندگی می‌کنم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	هر روز زمانی را به رؤیایپردازی اختصاص می‌دهم.
۱ ۲ ۳ ۴ ۵	در هر لحظه از هر روز کاملاً حضور دارم.
	امتیاز کل:

چرخه‌ی زندگی

برای این‌که به میزان تعادل زندگی خود پی ببرید، امتیازات‌تان را جمع کنید و روی چرخه‌ی زیر قرار دهید. از مرکز شروع کنید و از کلید برای علامت‌گذاری وضعیت کنونی‌تان بهره ببرید. سپس نقاط را به هم وصل کنید تا ببینید چرخه‌ی زندگی‌تان متعادل است یا نه. اگر چرخه انحرافات جدی یا نقاطی صاف داشته باشد، متوجه خواهید شد چرا چرخ زندگی‌تان آن‌طور که دل‌تان می‌خواهد نمی‌چرخد.

کلید: امتیاز ۵ = یک شکاف. امتیاز ۶ تا ۱۰ = دو شکاف. امتیاز ۱۱ تا ۱۵ = ۳ شکاف. امتیاز ۱۶ تا ۲۰ = ۴ شکاف. امتیاز ۲۱ تا ۲۵ = ۵ شکاف. امتیاز ۲۶ تا ۳۰ = ۶ شکاف. امتیاز ۳۱ تا ۳۵ = ۷ شکاف. امتیاز ۳۶ تا ۴۰ = ۸ شکاف. امتیاز ۴۱ تا ۴۵ = ۹ شکاف. امتیاز ۴۶ تا ۵۰ = ۱۰ شکاف. برای قسمت خانواده و روابط از امتیازات یکسان استفاده کنید.



ارزیابی عادت‌ها

معجزه زمانی اتفاق می‌افتد که شما به فردی که باید تبدیل شوید تا افرادی را که می‌خواهید ملاقات کنید و نتایج موردنظرتان را به دست بیاورید. از مثال زیر استفاده کنید تا عامل جادویی برای به دست آوردن اهداف‌تان را بشناسید.

مثال:

هدف: به دست آوردن ۱۰۰ هزار دلار بیش‌تر در این سال.
توضیح کلی در مورد این‌که باید به چه شخصی تبدیل شوم:
<ul style="list-style-type: none">• من استاد منضبط بازدهی‌ زمانم.• تنها بر فعالیت‌هایی با پرداختی و بازدهی بالا تمرکز می‌کنم.• هر روز صبح یک ساعت زودتر از خواب پا می‌شوم و اهداف مهم‌ترم را مرور می‌کنم.• چهار روز در هفته ورزش می‌کنم تا در تمام ساعت‌های کاری انرژی داشته و کاملاً تأثیرگذار باشم.• ایده‌ها و انگیزه‌هایی را وارد ذهنم می‌کنم که شور و اشتیاقم را تقویت می‌کنند.• اطرافم را با دوستان و مربیانی پر می‌کنم که انتظاراتم را بالا می‌برند و انگیزه‌ی رسیدن به مراحل بالاتر نظم، تعهد و موفقیت را در من به وجود می‌آورند.• من یک رهبر باهوش، با اعتماد به نفس و مؤثرم.• در تمام اطرافیانم قدرت و بزرگی را جست‌وجو می‌کنم و آن‌را پرورش می‌دهم.• عالی‌ترین خدمات را به مشتریانم ارائه می‌دهم و همیشه به دنبال راه‌هایی‌ام که آن‌ها را شگفت‌زده و به معامله‌ی دوباره تشویق کنم.
عادت‌ها، قوانین یا رفتارهای تازه‌ای که باید شروع کنم:
<ul style="list-style-type: none">• ساعت پنج صبح بیدار شوم و ذهنم را با مطالب مثبت پر کنم.• هر روز سی دقیقه تفکر در سکوت.• سی دقیقه برنامه‌ریزی و خوردن صبحانه‌ای سرشار از فیبر و پروتئین.• حداقل سه بار در هفته و به مدت سی دقیقه ورزش کردن.• یک بار در هفته تماس با ده حساب اصلی، چک کردن، خدمات‌رسانی بیشتر به ده

<p>مشتری حاضر، برنامه‌ریزی برای هر روز از شب قبل، به‌خاطر داشتن تولد و سالگرد ازدواج کارکنان و مشتریان، دنبال کردن اخبار، وبلاگ‌ها و اطلاعات تازه در مورد حساب‌های موردنظر.</p>	
<p>عادات‌ها، قوانین یا رفتارهای سالمی که باید آن‌ها را تقویت کنم:</p>	
<p>قدردانی از هم‌گروهی‌هایم زمانی که به موفقیت می‌رسند، سپردن کارهای اجرایی به دیگران، زود به دفتر کار رفتن، وقت‌شناس بودن، لباس‌های رسمی پوشیدن و... .</p>	
<p>عادات‌ها یا رفتارهای ضعیفی که باید از آن‌ها دست بکشم:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • دو ساعت تماشای تلویزیون در شب و گوش دادن به اخبار در ماشین. • شرکت در جلسات بدون بازده و بله‌گفتن به پروژه‌هایی که با اولویت‌هایم در تعارض‌اند. • خبرچینی به‌همراه همکاران، شکایت از اقتصاد، بازار، اعضای تیم یا مشتریان. • برقرارکردن تماس‌های تلفنی یا گذراندن وقت در فیس‌بوک یا رسانه‌های اجتماعی دیگر در طول روز. • غذاخوردن بعد از ساعت ۷:۳۰ شب، ناهارهای طولانی بدون حضور مشتریان. 	
<p>سه مورد از اصلاحات اصلی و چگونگی اعمال‌شان در برنامه‌ی روزمره‌ی زندگی‌ام:</p>	
<p>عادت، رفتار یا قانون</p>	<p>اعمال در برنامه‌ی روزمره</p>
<p>تغذیه‌ی ذهن</p>	<p>سی دقیقه مطالعه‌ی اول صبح هنگامی که قهوه در حال دم‌کشیدن است. گوش دادن به فایل صوتی هنگام رفتن به و برگشتن از محل کار.</p>
<p>تماس با ده مشتری تازه در هفته</p>	<p>سه‌شنبه‌ها ۲ تا ۵ بعدازظهر، چهارشنبه‌ها ۱۰ تا ۱۲ شب، پنجشنبه‌ها ۱ تا ۴ عصر.</p>
<p>همراهان حمایتگر</p>	<p>پیوستن و تعهد به انجمن هفتگی متفکران.</p>

سه هدف برتر

هدف شماره ۱:
توضیح کلی در مورد این که باید به چه شخصی تبدیل شوم:
عادت‌ها، قوانین یا رفتارهای تازه‌ای که باید شروع کنم:
عادت‌ها، قوانین یا رفتارهای سالمی که باید آن‌ها را تقویت کنم:
عادت‌ها یا رفتارهای ضعیفی که باید از آن‌ها دست بکشم:

سه مورد از اصلاحات اصلی و چگونگی اعمال‌شان در برنامه‌ی روزمره‌ی زندگی‌ام:	
اعمال در زندگی روزمره	عادت، رفتار یا قانون

هدف شماره‌ی ۲:
توضیح کلی در مورد این‌که باید به چه شخصی تبدیل شوم:
عادت‌ها، قوانین یا رفتارهای تازه‌ای که باید شروع کنم:

عادت‌ها، قوانین یا رفتارهای سالمی که باید آن‌ها را تقویت کنم:

عادت‌ها یا رفتارهای ضعیفی که باید از آن‌ها دست بکشم:

سه مورد از اصلاحات اصلی و چگونگی اعمال‌شان در برنامه‌ی روزمره‌ی زندگی‌ام:

اعمال در زندگی روزمره	عادت، رفتار یا قانون

هدف شماره‌ی ۳:	
توضیح کلی در مورد این که باید به چه شخصی تبدیل شوم:	
عادت‌ها، قوانین یا رفتارهای تازه‌ای که باید شروع کنم:	
عادت‌ها، قوانین یا رفتارهای سالمی که باید آن‌ها را تقویت کنم:	
عادت‌ها یا رفتارهای ضعیفی که باید از آن‌ها دست بکشم:	
سه مورد از اصلاحات اصلی و چگونگی اعمال‌شان در برنامه‌ی روزمره‌ی زندگی‌ام:	
اعمال در زندگی روزمره	عادت، رفتار یا قانون

تأثیرات ورودی

ورودی ذهن خود را ارزیابی کنید

بیاپید راه‌های احتمالی تغذیه‌ی ذهن خود با ورودی‌های نه‌چندان مفید را بررسی کنیم. اگر فعالیت خاصی را انجام نمی‌دهید، جلوی آن عدد صفر بگذارید.

زمان			فعالیت
در روز	در هفته	در سال	
			خواندن روزنامه
			برنامه‌ی صبحگاهی تلویزیون یا اخبار
			اخبار رادیو در ماشین
			اخبار شبانه‌گی تلویزیون
			اخبار تلویزیون در طول روز
			اخبار در وبگاه‌ها
			اخبار آراس اس
			اخبار، وبلاگ‌های خبرچینی، وبگاه‌ها
			مجلات جدید
			مجلات خبرچینی
			دیگر منابع مربوط به خبرچینی و «گزارش‌های اجتماعی»
			تماشای تلویزیون و کمدهای موقعیت
			تماشای فیلم‌های نه‌چندان امیدبخش
			کل

سه روشی را بنویسید که از طریق آن‌ها ورودی‌های منفی، القاکننده‌ی ترس، نگران‌کننده، شایعه‌پراکنی یا گزارش‌های اجتماعی غیرضروری از طریق روزنامه‌ها، تلویزیون، رادیو، مجلات، وبگاه‌ها و... را قطع یا تا حد چشمگیری محدود می‌کنید.

..... ۱.

.....

..... ۲.

.....

..... ۳.

.....

برنامه‌ی شما برای تغذیه‌ی ذهن تان

از چه روش‌هایی ذهن خود را با ایده‌ها، اطلاعات و ورودی‌های مثبت، الهام‌بخش، ثروتمندی و نیک‌بختی پر می‌کنید؟

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.
- ۵.

ارزیابی هم‌نشین‌ها

هم‌نشین‌های فعلی خود را ارزیابی کنید

این ارزیابی مربوط به مقدار زمانی است که با افراد خارج از دایره‌ی خانواده‌ی خود می‌گذرانید و فعل و انفعالاتی که در محیط کاری خود دارید. میزان موفقیت آن‌ها در زمینه‌های زیر را ارزیابی کنید.

نام	جسمی	کار/ حرفه	ذهن/ نگرش	معنوی/ عشق	خانواده	روابط	مالی	سبک زندگی	میانگین
۱.									
۲.									
۳.									
۴.									
۵.									
۶.									
۷.									
میانگین									

حالا هم‌نشین‌های خود را به سه دسته‌ی «قطع ارتباط»، «ارتباط محدود» و «ارتباط بیش‌تر» دسته‌بندی کنید.

قطع ارتباط

شاید لازم باشد با افرادی از فهرست بالا یا هرکسی که در زندگی تان هست و به نوعی تأثیری منفی بر آن دارد، قطع ارتباط کنید. این‌ها افرادی‌اند که بر آن چه می‌گویید، آن چه می‌خورید، می‌نوشید، انجام می‌دهید، تماشا یا گوش می‌کنید، تأثیر منفی می‌گذارند.

- ۱.
- ۲.
- ۳.

ارتباط محدود

با چه کسانی وقت زیادی می‌گذرانید که ممکن است نیاز باشد کمی از آن‌ها فاصله بگیرید؟ این افراد انسان‌های خوبی‌اند، اما لزوماً به جایی که شما می‌روید نمی‌روند. جاه‌طلبی‌ها، انگیزه‌ها و اهداف شما را ندارند. وقت گذراندن بیش از حد با آن‌ها ممکن است شما را راکد نگه دارد، یا بدتر، به عقب بکشد.

- ۱.
- ۲.
- ۳.

ارتباط بیش‌تر

براساس اهداف و شخصیتی که می‌خواهید به آن تبدیل شوید، با چه کسانی باید بیش‌تر معاشرت کنید؟ در گروه معاشران تأثیرگذاران چه کسی هست که بتوانید به نوعی وقت بیش‌تری را با او بگذرانید؟

- ۱.
- ۲.
- ۳.

رهبری

به علاوه، در نظر داشته باشید کجا باید یک مربی، تعلیم‌دهنده یا رهبر را استخدام کنید تا مسئولیت‌پذیری شما را افزایش دهد و نرخ رشدتان را سرعت ببخشد. همچنین می‌توانید در کتاب‌ها، سی‌دی‌ها، همایش‌ها و در وبگاه درن‌دیلی نیز مربیانی را پیدا کنید.

..... ۱.

..... ۲.

..... ۳.



هر کتاب داستانی داره...
شاید کتاب بعدی داستان زندگی ت رو تغییر بده.

به جمع صمیمانه ما در اینستاگرام بپیوندید: [Instagram.com/Milkanpub](https://www.instagram.com/Milkanpub)
در تلگرام از اخبار، برنامه‌ها و تخفیف‌های ما مطلع شوید: t.me/Milkanpub
وبگاه رسمی میلکان این است: Milkan.ir
این هم ایمیل ما اگر کارمان داشتید: Info@Milkan.ir