



# ۱۰ جرش طلایی

## تا رتبه ۱۰۰

خودآموز برنامه ریزی در یک ساعت

انتخاب های سرنوشت ساز

مطالعه صحیح، هنر است

کمتر بخوانید، بیشتر تست بزنید

خدا حافظی با فراموشی

همیشه با انگیزه باشید

شبانه روز ۲۸ ساعت است!

چگونه تند خوان شوید

راز داشتن ذهن قدرتمند و بدون دغدغه

تمرکز بودا، حافظه اینشتین

به همراه  
۹۹ هزار تومان  
هدیه

مهدی براتی





## فهرست مطالب

- ۱۱ ..... مقدمه
- ۱۵ ..... فصل اول: با خواندن این فصل هیچ وقت بی انگیزه نخواهید بود.
- ۱۵ ..... مهم ترین راز موفقیت در کنکور که به آن توجه نمی کنید!
- ۱۵ ..... هدف دارید؟
- ۱۶ ..... ببندید همین الان و تصور کنید.
- ۱۷ ..... نکات مهم در داشتن هدف
- ۱۸ ..... زمانی که هدف کاملاً مشخص باشد چه نتایج دارد
- ۱۹ ..... اولین قدم را بردار
- ۱۹ ..... چرا باید هدفمان را بنویسیم.
- ۲۰ ..... اگر هدف نوشته نشود چه اتفاقی می افتد.
- ۲۱ ..... برای رسیدن به هدفتان باید چه کارهایی انجام دهید
- ۲۱ ..... کاملاً کاربردی
- ۲۲ ..... کافی است بگویید سردرد دارم!
- ۲۲ ..... هدف خود را به اهداف کوچک تری تقسیم کنید.
- ۲۳ ..... گریه نکنید
- ۲۳ ..... هدافتان را به خانواده و دوستان اطلاع دهید
- ۲۴ ..... چگونه هدافتان را زنده نگه دارید؟
- ۲۶ ..... لطفاً نفس نکشید
- ۲۷ ..... تمرین عملی
- ۲۹ ..... نتیجه گیری
- ۳۰ ..... تلاش تو برای رسیدن به هدف بستگی به نوع نگاه تو دارد.
- ۳۳ ..... فصل دوم: خودآموز برنامه ریزی در یک ساعت.
- ۳۴ ..... پیچیده اما بسیار ساده

## مقدمه

به جرات می‌توان گفت همه‌ی دانش‌آموزان و دانشجویان دوست دارند رتبه برتر شوند، ولی موفق نمی‌شوند.

با اینکه تلاش زیادی انجام می‌دهند و یک سال خود را در خانه حبس می‌کنند.

در این کتاب به شما راه‌های آسان، سریع و کاربردی ارائه خواهیم داد که بتوانید با انجام دادن آن‌ها رتبه برتر شوید.

ما این کتاب را در ۱۰ فصل به شما ارائه دادیم. با انجام دادن ۵ فصل اول به راحتی می‌توانید به رتبه‌ی زیر ۱۰۰۰ برسید و ۵ فصل بعدی که در سطح بسیار بالاتری هستند. فصولی هستند که از دید خیلی از مشاورین هم پنهان مانده‌اند باعث می‌شوند که شما به رتبه‌ی زیر ۱۰۰ برسید.

این ۱۰ فصل عبارت‌اند از

۱- با خواندن این فصل هیچ‌وقت بی‌انگیزه نخواهید بود.

در این فصل ما چگونگی داشتن یک هدف واقعی را به شما آموزش خواهیم داد که چگونه انگیزه‌ی خود را در طول سال حفظ کنید و همیشه پرانگیزه و شاداب باشید؛ و نه تنها از درس خواندن خسته نشوید بلکه با لذت این کار را انجام دهید. شما باید به تمام راهکارهایی که در این فصل دادم عمل کنید تا هدف شما مثل نفس کشیدن یک نیاز برای شما باشد

۲- در یک ساعت برنامه‌ریزی را به سبک رتبه برترها یاد بگیرید

بعد از خواندن این فصل شما یاد خواهید گرفت که چگونه بهترین مدل برنامه‌ریزی را برای خود داشته باشید. حتی اگر مشاور دارید حتماً این فصل را خوب بخوانید چراکه بیشتر اوقات برنامه‌ریزی مشاورین هم اشتباه است.

### ۳- انتخاب‌های سرنوشت‌ساز در سال کنکور

در این فصل ما چگونگی انتخاب‌های درست در سال کنکور را به شما آموزش خواهیم داد. مثل انتخاب منابع، انتخاب فیلم آموزشی یا کلاس کنکور، انتخاب آزمون‌های آزمایشی و انتخاب مشاور در این فصل نکاتی را به شما آموزش داده‌ایم که تا الان اهمیت نمی‌دانستید

### ۴- مطالعه صحیح هنر است.

در این فصل در رابطه با مکان و زمان‌های مناسب برای مطالعه و همچنین بهترین روش مطالعه در دنیا با شما صحبت خواهیم کرد و نکات جالبی همراه با راهکارهای مناسب به شما ارائه خواهیم داد که دید شما نسبت به مطالعه تغییر کند.

### ۵- کمتر بخوانید و بیشتر تست بزنید

این فصل یکی از مهم‌ترین قسمت‌های این کتاب هست که شما را با چرایی تست زدن و نحوه‌ی تست زدن، انواع تست و همچنین هنر آزمون دادن و چگونه آزمون دادن آشنا خواهیم کرد. در این فصل شما با مواردی آشنا خواهید شد؛ که شاید تا الان عکس این مطالب را شنیده باشید ولی این مطالب هم مبنای علمی و تخصصی دارند و هم مبنای تجربی پس فقط به مواردی که ما می‌گوییم عمل کنید.

### ۶- چگونه با فراموشی برای همیشه خداحافظی کنیم

در این فصل در رابطه با چگونگی مقابله با فراموشی صحبت خواهیم کرد. همچنین روش درست خلاصه نویسی و مهم‌تر از آن روش درست مرور کردن را به شما آموزش خواهیم داد. توجه داشته باشید که روش درست مرور کردن برای کنکور در این فصل شبیه سازی شده است. و متفاوت از روش‌هایی هست که در سایت‌ها و یا منابع دیگر وجود دارد. البته در متن

مقدمه / ۱۳

کتاب هم حتما مشاهده خواهید کرد که چرا کنکور روش‌های خاص خود را دارد.

۷- چگونه بدون کم کردن خواب و تفریح خود تا روزی ۱۲ ساعت هم مطالعه کنیم

در این فصل در رابطه با مدیریت زمان صحبت خواهیم کرد و به شما یاد خواهیم داد چگونه ساعت مطالعه خود را افزایش دهید بدون اینکه نیاز باشد تفریح و خواب خود را کم کنید. همچنین در این فصل به شما قدرت نه گفتن را نیز آموزش خواهیم داد.

۸- چگونه در هر ساعت ۷ برابر دیگران مطالعه کنیم

در این فصل شما با تند خوانی آشنا خواهید شد. البته تندخوانی به سبک کنکور و مختص کنکور هر چند به تندخوانی اصلی هم اشاره کرده ایم ولی توضیح دادیم که چرا این مدل تندخوانی مختص کنکور نیست و شما باید تندخوانی مختص کنکور را یاد بگیرید موضوعی که به آن اشاره نشده است

۹- چگونه تمرکز بودا و حافظه‌ی اینشتین را داشته باشیم

این فصل بسیار مهم هست. در این فصل به شما یاد خواهیم داد چگونه حافظه‌ی قوی داشته باشید که راحت‌تر مطالب را یاد بگیرید و تکنیک‌های تقویت حافظه را به طور کامل به شما آموزش خواهیم داد.

همچنین به طور مفصل درباره این موضوع که چگونه هنگام مطالعه تمرکز عالی داشته باشیم. صحبت خواهیم کرد. که یکی از بزرگترین مشکلات بچه‌ها در هنگام مطالعه است.

۱۰-راز داشتن یک ذهن قدرتمند و بدون دغدغه در این فصل به چگونگی کارکرد ذهن پرداختیم اینکه چگونه بر تنبلی غلبه کنید و عادات خوبی در خود ایجاد کنید. چگونه مثل یک قهرمان عمل کنید و چگونه مدیریت ذهن خود را در دست بگیرید و از دغدغه‌های منفی و استرس به دور باشید همه‌ی این موارد در این یک فصل گفته شده است چرا که اگر شما مدیریت ذهن داشته باشید قطعاً موفق خواهید شد.

مطالعه این کتاب را از همین لحظه شروع کنید چرا که هر چه دیرتر شروع کنید قطعاً از رتبه برتر بودن دورتر خواهید بود. همانطور که در فصل ۹ خواهیم گفت حتماً مطالب این کتاب را روی کاغذ بنویسید و به دیوار بچسبانید تا همیشه جلوی چشمتان باشد. علاوه بر این کتاب شما باید یک سری مطالب دیگر را داشته باشید که در کتاب امکان ارائه نبود برای دریافت این فایل‌ها و همچنین هدیه‌ای که با خرید این کتاب دریافت خواهید کرد فقط یکبار کلمه‌ی ۱۰ جهش را به شماره ۰۹۱۶۹۹۵۸۴۵۴ پیامک کنید. یا به آدرس سایت ما به نشانی زیر مراجعه کنید.

**www.amoozesh2020.ir/book**

رتبه برتری باشید انشاءالله

مهدی براتی

## فصل اول: با خواندن این فصل هیچ وقت بی انگیزه نخواهید بود.

مهم‌ترین راز موفقیت در کنکور که به آن توجه نمی‌کنید! برایان تریسی می‌گوید موفقیت، در هدف‌گذاری است هر چیزی جز این فرع بر قضیه است که تمام انسان‌های موفق به شدت هدف‌گرا هستند و می‌دانند که چگونه با تمام وجود و در هرروز زندگی برای دستیابی به خواسته‌هایشان تلاش می‌کنند.

### هدف دارید؟

قصد دارم مهم‌ترین راز موفقیت در کنکور را به شما بگویم رازی که زیاد شنیده‌اید، این راز مهم چیزی نیست جز داشتن هدف و انگیزه نگویید این را که می‌دانستم بله می‌دانستید اما عمل نمی‌کردید یا توجه لازم را نداشتید و صرفاً چیزی در ذهنتان است (البته راز نیست و همه می‌دانند اما چون به این صورت نمی‌دانند گفتم راز)

یک واقعیت مهم را به شما بگویم این چیزی که شما به‌عنوان هدف‌دارید در واقع هدف همه هست و همه می‌خواهند که در یک‌رشته‌ی خوب و یک دانشگاه خوب قبول شوند تا آینده خود را خودشان با دستان خودشان بسازند. حتی تنبل‌ترین و بی‌حال‌ترین افراد هم این هدف را دارند. در واقع ساختار مغز ما این مدلی هست که دنبال راحتی و لذت بردن از زندگی هست و درس خواندن ما هم به همین خاطر هست ما درس می‌خوانیم تا



در آینده پول بیشتر و موقعیت اجتماعی بهتری داشته باشیم باور ندارید همین الان چشمانتان را ببندید و ببینید واقعاً دنبال چه هدفی هستید

### **ببندید همین الان و تصور کنید.**

متوجه شدید که هدف شما راحتی است که همه‌ی افراد دنبال آن هستند پس در این مورد تفاوتی با بقیه‌ی افراد ندارید.

### **داشتن هدف کافی نیست**

الآن متوجه شدید که صرفاً داشتن هدف کافی نیست بلکه باید یک سری کارهای دیگر را هم رعایت کنید. داستان زیر را بخوانید.

کمانگیر پیر و عاقلی در مرغزاری در حال آموزش تیراندازی به دو جنگجوی جوان بود.

در آن سوی مرغزار، نشانه کوچکی که از درختی آویزان شده بود به چشم می‌خورد.

جنگجوی اولی تیری را بیرون می‌کشد، آن را در کمانش می‌گذارد و نشانه می‌رود.

کماندار پیر از او می‌خواهد آنچه را می‌بیند شرح دهد.

جنگجو می‌گوید آسمان را می‌بینم، ابرها را، درختان را، شاخه‌های درختان و هدف را کمانگیر پیر می‌گوید کمانت را بگذار زمین، تو آماده نیستی

جنگجوی دومی پا پیش می‌گذارد و آماده تیراندازی می‌شود. کمانگیر پیر می‌گوید هر آنچه را که می‌بینی شرح بده جنگجو می‌گوید فقط هدف را

می‌بینم کمانگیر پیر فرمان می‌دهد پس تیرت را ببنداز جنگجو تیر را می‌اندازد و برنشان می‌نشیند. کمانگیر پیر می‌گوید عالی بود

فصل اول: با خواندن این فصل هیچ وقت بی انگیزه نخواهید بود. / ۱۷

زمانی که تنها هدف را می بینید، نشانه گیری تان درست خواهد بود و تیرتان بر طبق میلтан به پرواز در خواهد آمد.

بر اهداف خود متمرکز شوید

با خواندن این داستان تا حدودی متوجه شدید که منظورم تمرکز دقیق بر یک هدف مشخص هست

## نکات مهم در داشتن هدف

هدف باید دقیق، واضح و کاملاً روشن باشد.

هدف از این نظر باید روشن و مشخص باشد که معلوم شود شما طالب چه چیزی هستید؛ و دقیقاً در چه زمانی می خواهید به آن برسید در مقابل آن چه چیزی را می خواهید فدا کنید.

همیشه در اولین جلسه حضوری و تلفنی که بچه ها را برای مشاوره کنکور پذیرش می کنم از آن ها سؤال می کنم می خواهید در چه رشته ای و در کجا قبول شوید

همه میگویند دانشگاه... ؛ و رشته ی...

و بعد من می پرسم اگر نشد؟

کسانی که پاسخ می دهند اگر نشد فلان رشته ی دیگر من می دانم که این دانش آموز خیلی شانس موفقیتی نخواهد داشت

اگر ما هدف داشته باشیم، در واقع مسیر موفقیت خودمان را خیلی هموارتر می کنیم؛ اما تفاوتی که من به عنوان یک دانش آموز کنکوری باید داشته باشم این هست که هدفم کاملاً واضح، دقیق و روشن باشد یعنی اینکه من دقیقاً مشخص کنم چه رشته ای، چه دانشگاهی و حتی کدام شهر را می خواهم که پذیرفته شوم

## زمانی که هدف کاملاً مشخص باشد چه نتایج دارد

### ۱- شانس موفقیت بیشتر

احتمال موفقیت خیلی بیشتر خواهد شد.

و در طی مسیر به خاطر اینکه دقیقاً مشخص کردید که چه چیزی می‌خواهید هر جا که به مشکل برخوردید مثل بقیه‌ی کنکوری‌ها عقب نمی‌کشید بلکه دنبال راه‌حل هستید

مثلاً

خیلی از بچه‌ها در خواندن و یادگیری درس ریاضی مشکل دارند. همه می‌دانند که مهم‌ترین شرط یادگیری درس ریاضی این هست که باید تمرین زیادی انجام شود یا بهتر بگوییم تلاش مستمر و هدفمندی برای یادگیری این درس اختصاص داده شود.

کسی که هدف خود را دقیق‌تر مشخص کرده باشد مثل بقیه‌ی بچه‌ها ناامید نمی‌شود و می‌داند که باید به تلاش خود ادامه دهد تا نتیجه بگیرد. چرا، چون هدفش مشخص هست.

### ۲- روحیه‌ی بالاتر

افرادی که هدف مشخص دارند از روحیه و انگیزه‌ی بالاتری برخوردار هستند.

و با روحیه بهتری مسیر پرفرازونشیب کنکور را ادامه می‌دهند.

### ۳- تلاش بیشتر

این افراد می‌دانند که برای رسیدن به رشته‌ی دلخواه باید چه مقدار تلاش کنند، چه مقدار درس بخوانند و اینکه دقیقاً باید خودشان را به چه سطحی از آمادگی برسانند تا بتوانند به آن رشته برسند بنابراین سعی می‌کنند متناسب با شرایط موردنظر تلاش کنند.

فصل اول: با خواندن این فصل هیچ وقت بی انگیزه نخواهید بود. / ۱۹

#### ۴- اعتماد به نفس بیشتر

این افراد اعتماد به نفس بیشتری دارند و به خودشان ایمان دارند که می‌توانند به نتیجه‌ی دلخواه برسند

#### ۵- عدم تأثیر حرف منفی دیگران

برای بچه‌هایی که حرف دیگران بر روی آن‌ها اثر می‌گذارد و با حرف دیگران ناامید می‌شوند اگر هدفشان مشخص باشد دیگر به حرف دیگران اهمیت نمی‌دهند و می‌دانند که خودشان با تلاش خودشان می‌توانند نتیجه‌ی دلخواه را بگیرند.

#### اولین قدم را بردار

همین الان بلند شوید. هدفی که دارید بزرگ روی یک برگه بنویسید و بزیند به دیوار

من فقط رشته‌ی... در دانشگاه... را می‌خواهم

#### چرا باید هدفمان را بنویسیم.

در سال ۱۹۵۳ دانشگاه میل آمریکا در مورد دانشجویان سال آخری که فارغ‌التحصیل می‌شدند. تحقیقی انجام داد و از آن‌ها پرسیدند آیا اهداف روشنی دارند که آن‌ها را روی کاغذ آورده و مکتوب کرده باشند آیا برنامه‌هایی برای رسیدن به این اهداف تدارک دیده اند یا نه، تنها ۳ درصد دانشجویان برنامه‌های مکتوب داشتند ۲۰ سال بعد در ۱۹۷۳ دنبال همین فارغ‌التحصیلان رفتند و دوباره با آن‌ها مصاحبه کردند پژوهشگران دریافتند که آن ۳ درصدی که اهداف و برنامه‌های مطلوب داشتند از نظر

مالي در مقایسه با مجموع ۹۷ درصد دیگر برتر بودند این ۳٪ در جنبه‌های دیگر زندگی هم از بقیه افراد موفق تر بودند. این اهداف را باید مکتوب کنید هرروز و هرروز آن را بخوانید اگر هدفی را مکتوب کنید که در آن لحظه به رسیدن به آن ایمان ندارید اما بارها و بارها در مدت زمان طولانی آن را بخوانید و مرور کنید به تدریج به آن ایمان پیدا می‌کنید و برای رسیدن به آن اقدام می‌کنید.

### اگر هدف نوشته نشود چه اتفاقی می‌افتد.

اگر هدف‌تان را ننویسید ذهن شما در طول مسیر این هدف را به احتمال زیاد فراموش خواهد کرد. چرا که به اندازه کافی فکر مزاحم هست که به آن‌ها پردازد ولی وقتی هدف‌تان نوشته شده باشد. ذهن هرروز آن هدف را می‌بیند و با خودش می‌گوید هر کاری لازم باشد انجام می‌دهم

### به مثال زیر توجه کن

فرض کنید که مریم هدفش این باشد که در یک رشته‌ی عالی قبول شود ولی دقیق مشخص نکرده باشد. و ننوشته باشد. در ادامه به احتمال زیاد فراموش خواهد کرد که دقیقاً هدفش چه هدفی بوده مریم در ابتدا می‌گوید که رشته پزشکی را دوست دارم ولی در ادامه وقتی با سختی کار مواجه شد به خودش می‌گوید که فیزیوتراپی هم بد نیست و رشته‌ی خوبی است و همین باعث می‌شود که اندکی از تلاش خود را کم کند و وقتی جلوتر رفت باز می‌گوید سخت است و رشته‌ی پرستاری هم بد نیست و تا آخر... همین باعث خواهد شد که این دانش‌آموز در هیچ رشته‌ای قبول نشود به همین راحتی.

این چیزی هست که ما در برخورد با هزاران دانش‌آموز دیدیم. و دقیقاً به همین خاطر است که از حدود یک میلیون دانش‌آموز کنکوری حدوداً ۱۰۰ هزار نفر واقعا تلاش می‌کنند.

فصل اول: با خواندن این فصل هیچ وقت بی انگیزه نخواهید بود. / ۲۱

### برای رسیدن به هدفتان باید چه کارهایی انجام دهید

اینکه چکارکنیم به هدفمان برسیم به خیلی موارد بستگی دارد. مثل داشتن برنامه‌ریزی خوب و عالی که جلوتر به شما آموزش خواهیم داد و رعایت یک سری اصول که می‌دانید اما عمل نمی‌کنید یا روش درست را نمی‌دانید و صرفاً یک چیزهای کلی از اطرافیان یا کسانی که در کار مشاوره هستند شنیدید؛ که خیلی از آن‌ها کاملاً غلط هستند و با دلیل توضیح خواهیم داد که چرا غلط هستند. تا آخر این کتاب با ما همراه باشید هر چه جلوتر برویم مطالب جذاب‌تر و کاربردی‌تر خواهند شد.

### کاملاً کاربردی

شما در این کتاب بهترین روش‌ها و اصول را یاد می‌گیرید. نه به صورت نظری بلکه به صورت کاربردی یعنی بعد از خواندن این کتاب تمام این روش‌ها را پیاده کنید و با دلیل بدانید که چرا این کتاب بهترین هست. تمام مواردی که در این کتاب گفته شد علمی هستند؛ و ما در طول سال‌ها تجربه‌بهترین روش‌ها را که خیلی سریع می‌توانند شمارا به هدفتان برسانند. در این کتاب به آن‌ها به طور دقیق اشاره کردم همه‌ی این روش‌ها بر روی دانش‌آموزانی با سطح و سبک‌های مختلف امتحان شدند که تأثیر آن‌ها کاملاً اثبات شده است.

### کافی است بگوئید سردرد دارم!

یک ویژگی که آدم‌های اطرافمان دارند این هست که در همه‌ی کار تخصص دارند.

باور ندارید، کافی هست الآن با چند تا از دوستانتان تماس بگیرید و بگوئید سردرد دارم.

کلی نظر و پاسخ به تو خواهند داد.

دقیقاً در کار مشاور کنکور همین موضوع هست یعنی از مغازه‌دار تا همسایه، پدر و مادر و همه... نظرات کاملاً تخصصی می‌دهند که خود مشاورانی که تخصص مشاوره هم دارند. به این صورت نظر نمی‌دهند

لطفاً در بحث مشاور کنکور به هرکسی اعتماد نکنید، چون یک کار کاملاً تخصصی هست؛ و آینده ۴۰ سال شما با یک پیشنهاد اشتباه ممکن است از بین برود. از این موارد خیلی زیاد پیش آمده است.

### هدف خود را به اهداف کوچک تری تقسیم کنید

در راه رسیدن به هدف در طول مسیر باید بدانید که آیا داریم به هدفتان نزدیک می‌شوید یا دور بنابراین لازم است که در طول مسیر اهداف کوچک تر و دست‌یافتنی تری داشته باشید اگر توانستید به این اهداف کوچک برسید یعنی درست دارید حرکت می‌کنید در غیر این صورت راه و روش خودتان را عوض کنید.

یعنی اینکه من می‌دانم برای رسیدن به هدفم تقریباً باید در چه سطحی از لحاظ درسی باشم مثلاً هرماه مشخص کنم که آیا توانستم همان قسمت‌هایی را که مطالعه کردم نتیجه بگیرم. فرض کنید من قرار است درس ریاضی را در کنکور ۱۰۰ درصد بزنم والان یک ماه است که در حال مطالعه یک فصل هستم و اگر درصد من در همان فصل زیر ۴۰ است و زمان خوبی را هم به مطالعه اختصاص دادم باید بدانم که مسیر را اشتباه می‌روم و سریع دنبال راهکار باشم.

فصل اول: با خواندن این فصل هیچ وقت بی انگیزه نخواهید بود. / ۲۳

## گریه نکنید

هرجایی حس کردید از هدفتان دور هستید گریه نکنید یعنی راحت‌ترین کاری که اکثراً انجام می‌دهند بلکه دنبال راهکار باشید؛ و بدانید که این موضوعات قابل حل هستند.

البته باید حواستان به این موضوع باشد که رؤیایپردازی نکنید مثلاً در برخی درس‌ها ضعف داشته باشید و توقع داشته باشید در یک یا دو ماه بتوانید به هدف ایده آل برسید همین که بتوانید پیشرفت را حس کنید و تغییر کرده باشید این یعنی اینکه درست حرکت کردید و باید ادامه بدهید

## اهدافتان را به خانواده و دوستان اطلاع بدید

خیلی از بچه‌ها می‌ترسند که بقیه بدانند که چه هدفی دارند و معمولاً پنهان کاری می‌کنند. به خاطر اینکه می‌ترسند اگر بعداً نتوانستند به هدفشان برسند دیگران آن‌ها را مسخره می‌کنند. این طرز تفکر نشان می‌دهد که هنوز هدف شما جدی نیست و فقط دوست دارید قبول شوید همان مواردی که در ابتدا گفتم در صورتی که با این کار تعهد شما نسبت به هدفتان بیشتر می‌شود و خیلی وقت‌ها باعث می‌شود که شما پرانگیزه‌تر ادامه بدید.

البته نیازی نیست به عالم و آدم اطلاع‌رسانی کنید همین که خانواده و یکی از دوستان نزدیکتان بدانند کافی است.

یک نکته‌ی مهم

اطرافیان ما دو دسته هستند. دسته‌ی اول دلسوز ما هستند و همیشه شرایط ما را درک می‌کنند چه ما نتیجه‌ای در کارهای خود بگیریم چه نگیریم در هر صورت ما را دوست دارند و ما را به آینده امیدوار می‌کنند.



دسته‌ی دوم که چه نتیجه بگیریم و چه نگیریم باز ما را با دید خودشان قضاوت می‌کنند و هیچ وقت موفقیت‌های ما را نخواهند دید. پس بهتر است نگران حرف‌های دسته‌ی دوم نباشیم

### چگونه اهدافتان را زنده نگه دارید؟

هدف هم مثل هر موجود زنده دیگری برای زنده ماندن و فراموش نشدن نیاز به یک سری کارها دارد؛ و باید حواستان باشد که هدفتان زنده بماند و مثل یک درخت باید آبیاری شود.

#### ۱-نوشتن دلایل

انسان‌ها هیچ کاری را بدون دلیل انجام نمی‌دهند. حتی تنبل‌ترین افراد هم برای تنبلی دلایلی دارند.

فرق است بین کسی که هدفش از قبولی در رشته‌ی پزشکی پز دادن به فامیل است. تا کسی که به خاطر پول زیاد، به خاطر موقعیت اجتماعی بالاتر، کمک به افراد فقیر و حتی صبح دیرتر از خواب بیدار شدن دلیل برای خواندن دارد. هر چه تعداد دلیل بیشتر و ارزشمندتر باشد. تلاش و انگیزه‌ی ما بیشتر خواهد بود.

حتماً دلیل اهدافتان را هم در همان برگه که هدفتان را نوشتید اضافه کنید. من همیشه از دانش‌آموزان خودم می‌خواهم که دلیل اهدافشان را با جزییات بنویسند. مثلاً درحالی‌که همه صبح زود باید سرکار بروند. من ساعت ۹ صبح بیدار می‌شوم و اگر دوست داشتم می‌روم؛ یعنی در این حد با جزییات باید دلیل هدف نوشته شود.

یا مثلاً فرض کنید که با آخرین مدل ماشین از شرکت خودتان در حال برگشت هستید و سر راه یک آب هویچ بستنی می‌خورید.

هر جزییات بیشتر ذهن راحت‌تر درک می‌کند. حداقل ۵ دلیل بنویسید

فصل اول: با خواندن این فصل هیچ وقت بی انگیزه نخواهید بود. / ۲۵

## ۲- داشتن انگیزه

شما باید برای زنده نگه داشتن هدفتان در طول مسیر انگیزه‌ی لازم را داشته باشید مثلاً می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید البته ممکن است روش‌های دیگری خودتان بدانید.

چسباندن تصاویر شغلی که دوست دارید در آن قبول شوید به درودیوار

### نوشتن جملات انگیزشی

مثل تو حتماً موفق می‌شوی، باید به هدفم برسیم، بر بلندای موفقیت خواهیم ایستاد؛ و...

تنظیم آلارم گوشی و نوشتن نام‌های زیر بر آلارم مثل صبح بخیر  
قهرمان

## ۳- داشتن طرز تفکر المپیکی

یک ورزشکار المپیکی وقتی که قرار هست در مسابقات المپیک شرکت کند. به مدت چهار سال تمام فکرش این می‌شود که من چکار کنم که در مسابقه نفر اول شوم و همه‌ی کارهای خود را بر اساس همین موضوع تنظیم می‌کند. مثلاً غذای خود را طبق هدفی که دارد می‌خورد که اضافه‌وزن پیدا نکند. خواب خود را هم بر اساس هدف خود تنظیم می‌کند که دچار خستگی‌های جسمی نشود. حتی بیرون رفتن خود را هم بر اساس هدفی که دارد تنظیم می‌کند

پس شما هم باید این‌گونه فکر کنید و این‌گونه گام بردارید

## ۴- ماورای انگیزه

خیلی از اطرافیان‌تان را دیده‌اید که سال کنکور وقتی قرار شد شروع کنند به درس خواندن خیلی هدف و انگیزه‌ی بالایی داشتند ولی وقتی به وسط سال رسیدند ناامید شدن و درس رها کردند. دوست دارم اینجا به یک

موضوع پردازم که فراتر از انگیزه است؛ و اگر این ویژگی در خودتان زنده کنید قول می‌دهم هیچ‌وقت بی‌انگیزه نشوید.

### از عمق وجود

میل و اشتیاق درونی، یعنی اینکه هدفی را ما از عمق وجودمان بخواهیم و با تک‌تک سلول‌هایمان حسش کنیم و در تاروپود ما ریشه بزند مثل عشق مادر به فرزند مثل نفس کشیدن مثل نیاز به غذا، آنگاه خواهید دید که چگونه برای رسیدن به رشته‌ی دلخواهتان از همه‌چیز خواهید گذشت

### لطفاً نفس نکشید

روزی روزگاری پسری بود که دنبال راز موفقیت می‌گشت. روزی به پسر مردی رسید که بالای کوهی زندگی می‌کرد وقتی وارد کلبه پیرمرد فرزانه شد پرسید: ای پسر دانا می‌توانی راز موفقیت در زندگی را به من بگوئی؟ پیرمرد فرزانه چند لحظه سکوت می‌کند بعد از مدتی سکوت دست پسر جوان را گرفت و او را برد به رودخانه‌ای که در آن نزدیکی بود آن‌قدر داخل آب رودخانه رفت که سر پسر کاملاً زیر آب رفت پسر تلاش می‌کرد تا سرش را روی آب نگه دارد در کمال شگفتی پیرمرد نه تنها کمکی نمی‌کرد بلکه سر او را زیر آب می‌کرد. بعد از چند دقیقه پسر را از آب گرفت. هنگام برگشت به کلبه از پسر پرسید وقتی که زیر آب بودی چه آرزویی داشتی و پسر بلافاصله جواب داد می‌خواستم نفس بکشم تنها آرزویم این بود که نفس بکشم، پیر فرزانه جواب داد اگر همان قدر که آرزوی نفس کشیدن را داشتی همان قدر هم آرزوی موفقیت را در سر می‌پروراندی به راز واقعی موفقیت پی می‌بردی.

فصل اول: با خواندن این فصل هیچ وقت بی انگیزه نخواهید بود. / ۲۷

## تمرین عملی

همین الان یک سطل آب آماده کنید و چند بار سرخود را زیر آب ببرید وقتی داشتید خفه می‌شدید به جای نفس به هدفتان فکر کنید و بگویید که هدف من هم باید مثل نفس نیازم باشد در این صورت مغز شما این دو مسئله را به هم ربط خواهد داد. کلاً هر وقت حس کردید که انگیزه‌تان کم شد این کار را انجام دهید فقط لطفاً موارد ایمنی را رعایت کنید.

## ۵- قدرت تجسم

گاهی وقت‌ها پیش آمده که یک جایی نشست‌اید و به یک موضوع خیلی خوشحال کننده فکر می‌کنید مثلاً فکر می‌کنید عروسی یکی از بستگان درجه یک است و در آن حالت در ذهنتان در حال تمرین کارهای روز عروسی هستید و در آن حالت در حال لذت بردن از آن لحظات هستید. یا برعکس خیلی وقت‌ها پیش آمده که شخص در تصورات خود یکی از بستگان نزدیک خود را ازدست داده و غرق در رؤیا می‌شود و شروع به گریه کردن می‌کند. هم شادی و هم غم اصلاً در آن لحظات پیش نیامده است بلکه در ذهن ما شکل گرفته اما ما آن‌ها را با تمام وجودمان درک کردیم. چراکه ذهن ناآخوداگاه ما فرق خیال و واقعیت را نمی‌داند و فقط سعی می‌کند روی چیزی که شما به آن فکر کردید متمرکز شود و برای رسیدن به آن تلاش کنید.

ناپلئون هیل می‌گوید: « هر چه را ذهن انسان تصور کند و باورش داشته باشد می‌توان به چنگ آورد. »

بعضی وقت‌ها که حس می‌کنم انگیزه‌ی دانش‌آموزانم کم شده به آن‌ها می‌گویم سال آینده این موقع را تصور کن که دوستانت با تو تماس می‌گیرند که چگونه رتبه‌ی عالی کسب کردید و شما از اینکه این همه به دیگران توضیح دادید خسته شدید.

حتی فکر این موضوع هم زیباست

## ۶- هدفتان را هر روز مجسم کنید

به گفته دکتر کوری در کتاب هفت ویژگی افراد موفق (هر چیزی دو بار خلق می‌شود نخست مخلوقی ذهنی است و دوم مخلوقی خارجی و فیزیکی) هوپر در کتاب تو همه اندیشه‌ای می‌گویی (اگر کسی میل شدیدی به چیزی داشته باشد و بتواند آن را در ذهن خود مجسم کند و بعد آن را به ذهنش بپاشد زندگی به او جواب مساعد می‌دهد)

در طول روز خصوصاً پایان شب چشمان خود را ببندید و تصور کنید که در رشته‌ی موردعلاقه‌ی خودتان پذیرفته شدید و سعی کنید کارهایی که انجام می‌دهید در ذهن خود مرور کنید و انجام بدهید اجازه بدهید غرق رؤیا شوید و با رؤیا بخوابید تا رویای شما بخش جداناپذیری از شما شود.

## ۷- ایمان به خودتان

هرچه بیشتر به تحقق هدفتان باور داشته باشید به تجلی آن سرعت بیشتری می‌دهید. اهداف دست‌یافتنی هستند ولی تا زمانی که باور شما به آن‌ها قوی بوده و به آن‌ها ایمان داشته باشید. فراموش نکنید یک ماشین برای طی یک مسیر طولانی ابتدا باید استارت بزند. پس همین الان استارت بزنید و تمام نکات بالا را در هدف خود در نظر بگیرید

فصل اول: با خواندن این فصل هیچ وقت بی انگیزه نخواهید بود. / ۲۹

## نتیجه‌گیری

هیچ انسانی بدون داشتن هدف نمی‌تواند به موفقیت چشم‌گیری برسد هدف ما باید کاملاً واضح و روشن باشد و باید نوشته شود، هرروز جلوی چشممان باشد و دلایل کافی هم برای رسیدن به این هدف داشته باشیم. زمانی هدف ما می‌تواند ما را به موفقیت برساند که مثل یک درخت مواظب آن باشیم و مدام به آن پروبال بدهیم.

هدف هیچ‌وقت کم‌رنگ نخواهد شد اگر آن را به‌صورت یک نیاز دربیآوریم و بدانیم که ما بدون رسیدن به هدفمان خواهیم مرد.

مدام با تجسم و تصویرسازی فرض کنیم به هدفمان رسیدیم و خودمان را در آن موقعیت قرار بدهیم چون ذهن نا‌آخودآگاه ما فرق بین خیال و واقعیت را تشخیص نمی‌دهد و برای رسیدن به این موضوع تلاش زیادی خواهد کرد

هدف همان رسیدن به گنج هست که در جزیره‌ای مدفون هست و برای رسیدن به آن باید بدانیم که نیاز به تلاش و رعایت اصولی داریم که در ادامه به آن‌ها خواهیم پرداخت

ولی مهم‌ترین نکته این است. شما چقدر به این گنج نیاز دارید و چقدر برای شما ارزش دارد؛ و چقدر حاضر هستید برای رسیدن به آن تلاش کنید.

پاسخ به این سؤالات رسیدن به گنج را ساده‌تر خواهد کرد

### تلاش تو برای رسیدن به هدف بستگی به نوع نگاه تو دارد.

مهرداد پسری بود که با مادر پیرش زندگی می‌کرد. مادرش دوست داشت پسرش نوازندگی پیانو را یاد بگیرد. تا وقت و بی‌وقت برایش بنوازد او مهرداد را به یک استاد پیانو سپرد استادکار را شروع کرد؛ اما مشکل کوچکی پیش آمد مهرداد علاقه‌ای به نوازندگی پیانو نشان نمی‌داد و در نتیجه در یادگیری و پیشرفت شایانی نداشت ضعف مهرداد درس موسیقی‌اش باعث شد استاد امیدی به موفقیت او نداشته باشد. مادر اشتیاق سوزانی به آموزش موسیقی داشت و هر هفته او را پیش استاد می‌فرستاد تا اینکه بالاخره یک روز مهرداد دیگر به کلاس پیانو نرفت استاد فکر کرد که او منصرف شده و در واقع خیلی هم خوشحال شد چون امید چندانی به او نداشت چیزی نگذشت که قرار شد استاد یک کنسرت پیانو در شهر برگزار کند. اطلاعیه‌ای را منتشر کرد و از مردم و دانش‌آموزان دعوت کرد تا در کنسرت شرکت کند استاد پیانو برخلاف انتظارش با مهرداد مواجه شد که می‌خواست در کنسرت نوازندگی شرکت کند استاد به او گفت که نوازندگی‌اش خوب نیست و از آنجاکه دیگر در کلاس‌هایش شرکت نمی‌کند هنرجوی‌اش به حساب نمی‌آید مهرداد اصرار کرد که تنها یک فرصت به او بدهد و اینکه از این کارش پشیمان نخواهد شد. استاد بالاخره در مقابل اصرار و التماس او تسلیم شد و تصمیم گرفت آخر از همه به او اجازه نوازندگی دهد به این امید که در نهایت منصرف شود وقتی آن روز بزرگ فرارسید هنرجویان استاد سنگ تمام گذاشتند تا اینکه آخر نوبت مهرداد شد وقتی اسم او را خواندند و وارد صحنه شد مردم با پسری بالباس‌های کهنه مواجه شدند که سر و ظاهر مرتبی نداشت استاد را اگر کارد می‌زدید خورش نمی‌آمد چون مهرداد داشت

فصل اول: با خواندن این فصل هیچ وقت بی انگیزه نخواهید بود. / ۳۱

تمام زحمتهای او و اجرای درخشان هنرجویانش را خراب می‌کرد. همین‌که مهرداد شروع به نواختن کرد جمعیت ساکت شد و از مهارت پسرک بدلباس به حیرت افتاد درواقع نوازندگی مهرداد بهترین و درخشان‌ترین اجرای آن شب بود وقتی کار مهرداد تمام شد جمعیت بیشتر از همه او را غرق تشویق کردند مردم از رابی پرسیدند که چطور توانست چنین اجرای درخشانی داشته باشد گفت من به این دلیل نمی‌توانستم در جلسات هفتگی استاد پیانو شرکت کنم که مادرم مریض بود و سرطان داشت و کسی نبود که مرا به کلاس بفرستد مادرم امروز صبح درگذشت و من دلم می‌خواست که صدای پیانوی مرا بشنود می‌دانید مادرم ناشنوا بود وقتی که زنده بود نمی‌توانست صدای پیانو را گوش کند حالا که به آن دنیا رفته می‌دانم اولین بار است که می‌تواند نوازندگی پسرش را گوش بدهد بنابراین من وظیفه داشتم سنگ تمام بگذارم

این داستان نشان می‌دهد که شاید بعضی از آدم‌ها از استعداد ذاتی در کاری برخوردار نباشند؛ اما اگر انگیزه و هدف قوی داشته باشند، می‌تواند توانایی‌ها خود را شکوفا کند و با تلاش و کوشش به هدف خود برسند.

**قول بدهید که سال دیگر وقتی به هدفتان رسیدید این کتاب را به یک نفر دیگر هدیه بدهید**