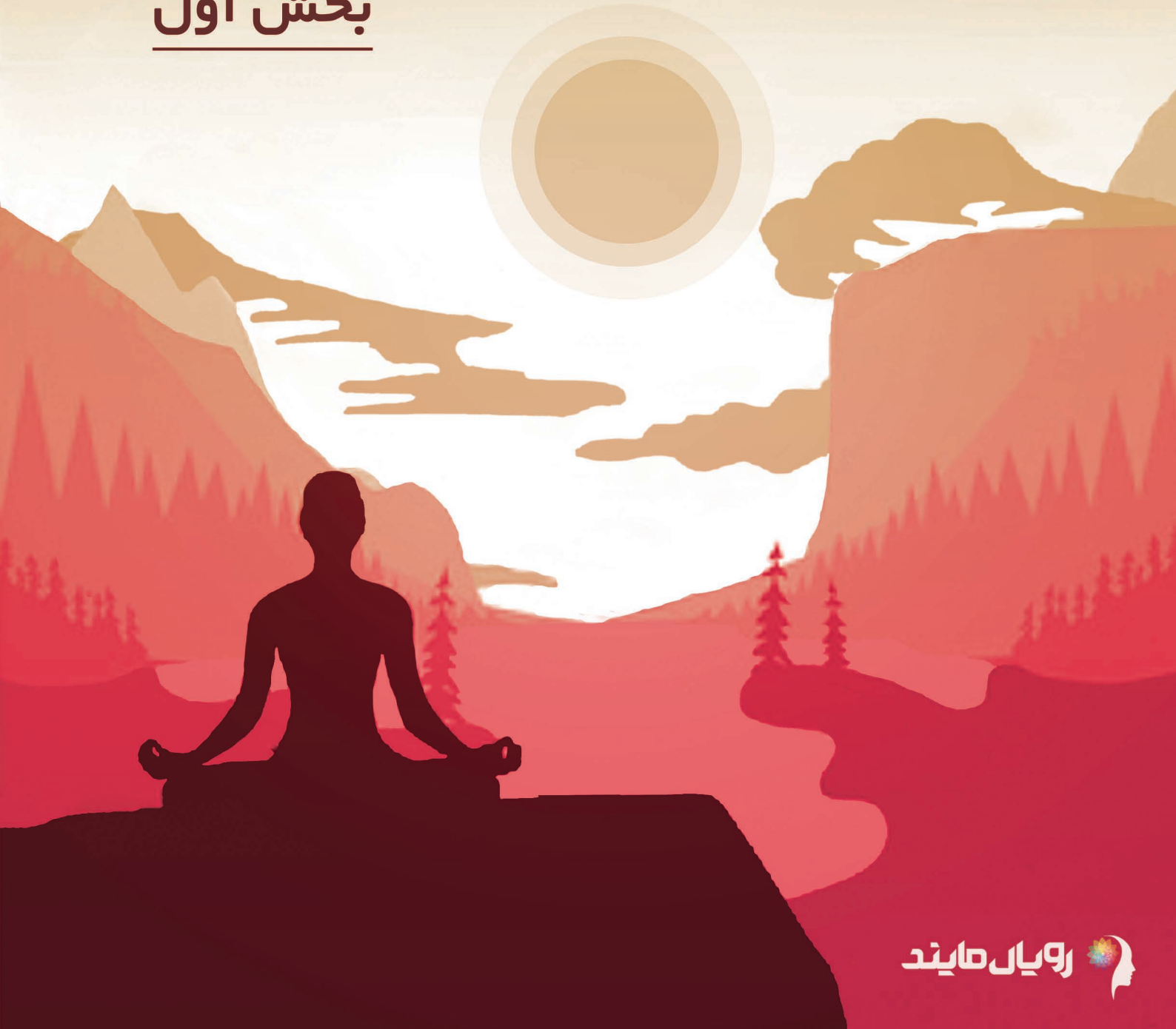
# دفترچه طراحی عادت‌های

# افراد فوق موفق

## بخش اول

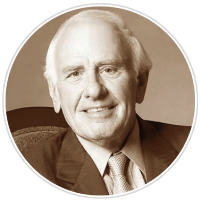


رویاس مایند

به سومین مرحله‌ی هدف‌گذاری خوش آمدید. طی ۱۵ روز گذشته رسالت شخصی خودتان را در زندگی مشخص کردید و سپس اهداف یکساله‌تان را در شش جنبه از زندگی‌تان با جزییات و وضوح بالا تعیین کردید. حالا می‌خواهیم وارد مرحله‌ی سوم هدف‌گذاری شویم و از خودمون بپرسیم:

«حال که اهداف خود را مشخص کرده‌ام، باید به چه کسی تبدیل شوم؟»

همانطور که جیم ران گفته است:



«اگر اهداف بزرگ‌تری دارید، باید به شخص بزرگ‌تری تبدیل شوید. اگر می‌خواهید موفقیت به دنبال شما بیاید، باید به همان کسی تبدیل شوید که خواهان آن هستید.»

بر اساس مطالعات روانشناسی، مشخص شده است که ۹۵ درصد از رفتارهای ما را عادات ما تشکیل می‌دهند. پس عادت‌های ما رابطه‌ی مستقیمی با شخصیت، رفتار و تصمیم‌های ما در زندگی دارند. بنابراین در این مرحله از هدف‌گذاری باید از خودتان بپرسید: برای رسیدن به اهدافم باید چه عادت‌هایی را در خودم ایجاد کنم؟

اگر زندگی افرادی را که به معنای واقعی موفق هستند بررسی کنید می‌بینید همه ی آن‌ها یک ویژگی مشترک دارند: آن‌ها عادت‌های خیلی خوبی را در خودشان پرورش داده‌اند.

شاید پیش خودتان فکر کنید که افراد فوق موفق لزوماً باهوش‌ترین‌ها و با استعدادترین‌ها هستند. این اصلاً درست نیست! همانطور که دارن هاردی می‌گوید :

عامل اصلی جدا شدن افراد فوق موفق از افراد معمولی، داشتن **عادات خوب** رفتاری است.

بنابراین اگر فردی از لحاظ مالی موفق است شک نداشته باشید که این فرد عادت‌های خوب مالی دارد که اهداف مالی‌اش را حمایت می‌کنند. اگر فردی بدن ورزیده و متناسب دارد مطمئن باشید این فرد عادت‌های غذایی و ورزشی دارد که اهداف تناسب‌اندامش را حمایت می کنند. بنابراین افراد فوق‌موفق انسان‌هایی خاص و بسیار باهوش نیستند، این افراد صرفاً در جنبه های مختلف زندگی‌شان عادت‌های مثبتی دارند که اهداف شان را حمایت می کنند. در نتیجه اگر تصمیم گرفته‌اید به جمع افراد فوق‌موفق ملحق شوید باید برای جنبه‌های مختلف زندگی‌تان عادت‌های مثبتی را طراحی و مدیریت کنید.

به عقیده دارن هاردی برای دستیابی به اهداف باید از فرمول زیر استفاده کنید:

انتخاب(تصمیم‌گیری) + رفتار(دست به کار شدن) + عادت(انجام کاری به دفعات زیاد) + اثر مرکب = دستیابی به هدف

برای دستیابی به اهداف‌تان باید از فرمول بالا استفاده کنید. راهی دیگر ندارید. اگر رفتار و عادتی نامناسب داشته باشید که با هدف شما در تناقض باشد، هرگز به هدف‌تان دست نخواهید یافت. بنابراین مرحله‌ی بعد از تعیین اهداف واضح و شفاف این است که عادت‌ها و رفتارهای خود را شناسایی کنید چون احتمال اینکه عادت‌های شما با اهداف شما در تناقض باشند بسیار زیاد است.

آیا واقعاً می‌دانید روزانه چند ساعت صرف تماشای تلویزیون می‌کنید؟ چند ساعت را صرف دنبال کردن اخبار می‌کنید؟ چند ساعت را صرف دنبال کردن ستارگان ورزشی و سینمایی می‌کنید؟ آیا در جریان هستید که در طول هفته چند نوشابه میل می‌کنید؟ در طول روز چند ساعت را در اینستاگرام هدر می‌دهید؟

یادتان باشد که رفتار شما هرگز دروغ نمی گوید!

دارن هاردی می‌گوید:

**اگر چیزی می‌گویید و هدفی دارید،**
**اما عمل شما چیز دیگری را نشان می‌دهد،**
**من چیزی را باور می‌کنم که در حال انجام دادن آن هستید.**

اگر می‌گویید می‌خواهم ۱۵ کیلو وزن کم کنم ولی همچنان مشغول خوردن غذاهای چرب هستید و هیچ فعالیت بدنی ندارید پس هدف شما صرفاً یک آرزو است، چون عمل شما با خواسته‌تان در تناقض است.

اگر می‌گویید می‌خواهم امسال پول پس‌انداز کنم و وارد دنیای سرمایه‌گذاری بشوم ولی در عمل همه‌ی درآمدتان را تا ریال آخر خرج می‌کنید و عادت به ولخرجی دارید پس این هدف مالی‌تان صرفاً یک آرزو است، چون عادت مالی شما با هدف مالی شما در تناقض است.

پس می‌شود گفت سومین مرحله‌ی هدف‌گذاری مهم‌ترین مرحله‌ی هدف‌گذاری است! غفلت از انجام این مرحله است که باعث ناکامی اکثر افرادی می‌شود که اهدافی واضح دارند ولی در نهایت در پایان سال هیچ کدام از اهداف‌شان محقق نمی‌شود. این افراد دقیقاً می‌دانند چه اهدافی دارند ولی عادت‌های بدی دارند که کاملاً با اهدافشان در تناقض است.

بنابراین وظیفه‌ی شما در مرحله‌ی سوم هدف‌گذاری این است که با دقت عادت‌های بدتان را در جنبه‌های مختلف زندگی بررسی کنید و عادت‌های مثبت را جایگزین آن‌ها کنید.

مثلاً اگر یکی از اهداف مالی‌تان برای سال جدید این است که تا آخر سال مبلغ مشخصی را پس‌انداز کنید باید بنشینید، قلم و کاغذی بردارید و ببینید چه عادت‌های بد مالی دارید که باعث می‌شود پول‌تان بیهوده خرج شود. خیلی وقت‌ها بدون آنکه خودتان متوجه باشید بیش از ۳۰ درصد از درآمدتان خرج چیزهایی می‌شود که اصلاً به آن‌ها نیازی ندارید ولی چون این مبلغ در طول یک ماه به تدریج و خرد خرد از دستتان خارج می‌شود متوجه آن نمی‌شوید و در آخر ماه هم بهانه می‌آورید که درآمدم کم است و نمی‌توانم پس‌انداز کنم!

حالا فرض کنید اگر این عادت‌های بد مالی را شناسایی کنید و آن‌ها را از بین ببرید می‌توانید چقدر پس‌انداز خودتان را بیشتر کنید و سپس این پس‌انداز را وارد بازار سرمایه کنید و آن را چندین برابر کنید.

مثالی که مطرح شد در مورد اهداف مالی و عادت‌های مالی بود. ولی این مثال برای تمام اهداف‌تان صدق می‌کند.

بنابراین یادتان باشد در سومین مرحله‌ی هدف‌گذاری باید بر اساس اهدافی که طی ۱۵ روز گذشته برای خودتان تعیین کردید سیستمی از عادت‌های مثبت بسازید که این اهداف را حمایت کند.

بسیار خوب اگر آماده هستید بیایید دست به کار شویم!

## تمرین پانزدهمین روز کمپین هدف‌گذاری

با توجه به لیست اهداف یکساله‌تان که طی چند روز گذشته تهیه کردید، از خودتان بپرسید چه عادت‌های بدی دارید که در تناقض با اهداف یکساله‌تان هستند و چه عادت‌های مثبتی را باید در خود ایجاد کنید که از اهداف یکساله‌تان حمایت کنند؟

شاید با خود فکر کنید هیچ عادت رفتاری بدی در شما وجود ندارد، اما کافی است برنامه یک روز عادی خود را بررسی کنید و خواهید دید که چه مقدار زمان را به دلیل داشتن عادت‌های بد به هدر می‌دهید. قدرت عادت‌ها را جدی بگیرید و قبل از شروع سال جدید تمام عادت‌های بد خود را در بخش‌های مختلف زندگی‌تان بررسی کنید و آن‌ها را با عادت‌های خوب جایگزین کنید.

آیا صبح‌ها تا دیروقت می‌خوابید و به هیچ کدام از کارهایتان نمی‌رسید؟ آیا می‌خواهید در سال جدید عادت سحرخیزی را در خود ایجاد کنید؟ آیا عادت‌های خوبی برای ساعات اولیه صبح دارید؟ آیا می‌خواهید عادت ورزش کردن را در ساعات ابتدایی صبح در خود ایجاد کنید؟ آیا می‌دانید چه عادت‌های خوبی را برای دستیابی به اندام مناسب باید در خود ایجاد کنید؟ آیا می‌دانید باید عادت خوردن شیرینی و شکلات را از برنامه غذایی خود حذف کنید؟ آیا می‌دانید باید عادت خوردن میوه و سبزیجات را در خود ایجاد کنید؟

اهداف بخش مالی خود را بررسی کنید. آیا تا پایان سال آینده می‌خواهید مبلغ مشخصی را پس‌انداز کنید؟ آیا با توجه به هدفی که تعیین کرده‌اید، عادت پس‌انداز کردن را در خود ایجاد کرده‌اید؟ آیا در همان ابتدای ماه بخشی از درآمد خود را بلافاصله در حسابی جداگانه پس‌انداز می‌کنید؟

اهداف بخش ذهنی و مهارتی خود را بررسی کنید. برای بالا بردن سطح مهارت و رشد فکری خود باید چه عادت‌هایی را در خود ایجاد کنید؟ آیا این عادت را در خود ایجاد کرده‌اید که حداقل یک ساعت در روز در زمینه رشد شخصی خود مطالعه داشته باشید؟ آیا به جای مطالعه و بالا بردن سطح مهارت خود ساعات زیادی را در اینستاگرام هدر می‌دهید؟ واقعاً بررسی کرده‌اید روزانه چند

**ساعت از زمان با ارزش شما در شبکه‌های اجتماعی به هدر می‌رود؟**

**بررسی کرده‌اید که روزانه چند ساعت را به تماشای تلویزیون و دنبال کردن سریال‌ها و تماشای فیلم‌های سینمایی صرف می‌کنید؟**

**برای انجام تمرینات این دفترچه به نمونه زیر دقت کنید:**

عادت‌هایی که می‌خواهم در سال ۱۴۰۰ آن‌ها را از بین ببرم:

- گوش کردن به اخبار منفی
- گله و شکایت از اوضاع بد اقتصادی
- گذراندن زمان با ارزش در پیج‌های مختلف اینستاگرام
- خوردن شام بعد از ساعت ۹ شب
- نوشیدن نوشابه گازدار
- خوردن شیرینی و شکلات
- عدم مدیریت مالی و وسوسه برای خرید وسایل غیرضروری
- عدم تعهد به برنامه روزانه
- عدم داشتن فعالیت ورزشی
- تماشای بیش از حد فیلم و سریال

و ...

عادت‌های رفتاری که باید در سال ۱۴۰۰ در خود ایجاد کنم:

- شب‌ها زود خوابیدن
- صبح‌ها قبل از ۵ صبح بیدار شدن
- روزانه ۳۰ دقیقه مراقبه
- ۳ روز در هفته، یک ساعت تمرین ورزشی می‌کنم.
- نوشیدن روزانه ۸ لیوان آب
- متعهد بودن به برنامه روزانه
- پس‌انداز حداقل ۱۰ درصد از درآمد در ابتدای هر ماه
- اختصاص دادن بخشی از روز برای راه‌اندازی کسب‌وکار شخصی
- روزانه حداقل ۲۰ صفحه مطالعه در زمینه رشد شخصی
- ایجاد عادت شکرگزاری روزانه

و ...

**بسیار خوب حالا نوبت شماست. تمام جنبه‌های مختلف زندگی‌تان را بررسی کنید و از خودتان بپرسید چه عادت‌های بدی دارید که در تناقض با اهداف یکساله‌تان هستند و چه عادت‌های مثبتی را باید در خود ایجاد کنید که از اهداف یکساله‌تان حمایت کنند؟**


royalmind.ir

| | عادت‌های بدی که باید در سال ۱۴۰۰ آن‌ها را ترک کنم<br>زیرا با اهداف من در تناقض هستند |
|---|---|
| ۱ | |
| ۲ | |
| ۳ | |
| ۴ | |
| ۵ | |
| ۶ | |
| ۷ | |
| ۸ | |
| ۹ | |
| ۱۰ | |


royalmind.ir

| | عادت‌های خوبی که باید در سال ۱۴۰۰ آن‌ها را ایجاد کنم<br>زیرا اهداف من را حمایت می‌کنند |
|---|---|
| ۱ | |
| ۲ | |
| ۳ | |
| ۴ | |
| ۵ | |
| ۶ | |
| ۷ | |
| ۸ | |
| ۹ | |
| ۱۰ | |


royalmind.ir