

بسم الله الرحمن الرحيم

سید محمد فاضل

سرچشمه‌های کامیابی

فاطمه سید رضایی

سروش‌نامه: سیدرضایی، فاطمه-

عنوان و نام پدیدآور: راز هدفمندی / نویسنده: فاطمه سید رضایی

مشخصات نشر: قم، میراث ماندگار، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص.

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

موضوع: نکات آموزنده- روانشناسی

موضوع: هدفمندی- کاربردها

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۵۴س ۹۶/۴۶/۱۳۲۲ BP

رده بندی دیویی: ۶۸/۳۴۵

شماره ثبت: ۵۳۵۱۷۵۹ ملی: ۲-ابشناسی

نام کتاب: راز هدفمندی

نویسنده: فاطمه سید رضایی

ناشر: میراث ماندگار

صفحه آرا: رضا فهیمی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپخانه: ولیعصر

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۴-۳۴۷-۰

انتشارات میراث ماندگار

تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۳۰۳۶۵

# فهرست مطالب

|    |                                                   |
|----|---------------------------------------------------|
| ۶  | پیشگفتار.....                                     |
| ۷  | مقدمه.....                                        |
| ۹  | راز هدفمندی.....                                  |
| ۱۴ | سگان باور.....                                    |
| ۱۵ | باورهای فرهنگی.....                               |
| ۱۷ | زندگی با ارزش های اصلی با معنا تر کردن زندگی..... |
| ۱۹ | تهیه برنامه های احادی و مدیریت مناسب زمان.....    |
| ۱۹ | شکوفایی استعداد های واقعی.....                    |
| ۲۰ | شکوفایی خلاقیت و پیسرفتن مدله.....                |
| ۲۲ | تحلیل باورها و آغاز کار.....                      |
| ۲۴ | سه نیاز اصلی هر زن.....                           |
| ۲۴ | چرا زنان شنوندگان عالی هستند؟.....                |
| ۲۵ | شیفته کردن زنان.....                              |
| ۲۵ | شیفته کردن مردان.....                             |
| ۲۷ | دو دنیا.....                                      |
| ۲۹ | هیچ جایی خانه نمی شود.....                        |
| ۳۱ | پیشداوری (ترس از غریبه ها).....                   |
| ۳۳ | ابزار شما برای شیفتگی دیگران.....                 |
| ۳۳ | بیندیشید و بیافرینید.....                         |
| ۳۴ | شیفتگی در عمل.....                                |
| ۳۵ | همه وقت ؟ همه جا.....                             |
| ۳۶ | ۶ نکته زندگی در سخنان وارن بافت.....              |

- ۳۷.....اهدافتان را بطور مرتب بازبینی و تجسم کنید.
- ۳۹.....در اسم‌ها چه هست؟ مراقب اسم‌هایی که می‌گذرید باشید.
- ۴۱.....عزت نفس.....
- ۴۴.....زندگی درس فروتنی است.....
- ۴۵.....رقص کیهانی.....
- ۴۷.....انتخاب کردن.....
- ۴۹.....شکستن سد.....
- ۵۱.....جهش‌های کوانتومی.....
- ۵۴.....عشق واقعی.....
- ۵۶.....قدرت ذهن.....
- ۵۷.....سیم‌تان چقدر کشیده شده است.....
- ۵۹.....یاد بگیرید چگونه ثروتمند شوید.....
- ۶۳.....پنج راه برای ثروتمند شدن.....
- ۶۳.....تعریف ثروت.....
- ۶۸.....شخصیت خود را تغییر دهید.....
- ۷۳.....تغذیه، اصلی‌ترین منبع انرژی‌تان است.....
- ۷۶.....هم اکنون اقدام کنید.....
- ۸۰.....جاده‌های پیروزی.....
- ۸۷.....تعهد، موهبتی الهی است.....
- ۹۰.....برقراری ارتباط اجتماعی.....
- ۹۰.....کنترل فضا.....
- ۹۱.....چندنفس عمیق برای آرامش.....
- ۹۳.....«دو ویژگی مهم سخنرانان حرفه‌ای».....
- ۹۵.....پایان خوب.....

- ۹۵..... قدرت صحبت خوب
- ۱۰۰..... سیستم‌های عقیده
- ۱۰۲..... عقیده چیست؟
- ۱۰۲..... فکرهای توأم با اجبار هیجانات
- ۱۰۴..... رویداد های مهم زندگی رد گیری چیز های کوچک
- ۱۰۵..... خود پنداره: از آینه چه کسی استفاده میکنیم؟
- ۱۰۷..... استخدام معلمان جدید
- ۱۰۸..... چه نوع معلمی در سستان دارید؟
- ۱۰۹..... رسیدن به آمادگی کامل با گره‌های کوچک
- ۱۱۱..... سخن خردمندانه را عملیاده کنید
- ۱۱۲..... منابع

روزنامه‌نگار منزه است و بر شب نغم

که چراغ‌افش از او دل‌نویس ششم

### پیشگفتار

همه ما رویاهایی داریم. همگی می‌خواهیم در عمق روحمان باور کنیم صاحب موهبی خاص هستیم! باور کنیم می‌توانیم تغییری به وجود آوریم به شکلی خاص با دیگران ارتباط برقرار کنیم، ما در مرحله‌ای از زندگیمان به دنبال کیفیتی هستیم که احساس می‌کنیم شایسته‌ی آنیم. به همین دلیل برای ساختن سرنوشتمان به نیروی ارادگی قوی نیازمندیم. بسیاری از افراد، حس اطمینانی را که موجب موفقیت‌شان می‌شود را از دست داده‌اند. هدف من، احیای رویاها، واقعی کردن آنها، یادآوری و استفاده از قدرت نامحدودی است که درون همگی ما به خواب رفته است. وقتی در سمینارها یا کلاسی شرکت می‌کردم و در آنجا تکنیک‌هایی را یاد می‌گرفتم، احساس لذت و شادی را در وجودم حس می‌کردم وقتی کتابهایی از طرف استادان معرفی می‌شد تهیه کرده می‌خواندم احساس کردم که این لذت خواندن را با خیلی‌ها اشتراک می‌شوم. پس ترجیح دادم تمام کتابهایی را که خوانده بودم از طریق خلاصه‌نویسی تبدیل به یک کتاب نموده و اکنون کتاب حاضر (راز هدفمندی) را تقدیم می‌نمایم. به امید موفقیت.

## مقدمه

اکثر آدم‌ها در تعجب اند که افراد بسیار موفق چگونه به این درجه از موفقیت رسیده اند، آنها متوجه نیستند که افراد موفق هر آنچه را که برای رسیدن به تمام آن موفقیت‌ها نیاز دارند، در درون خود پرورش می‌دهند.

اگر هر شخص و در هر شرایطی به دنبال نقاط مثبت باشید، تقریباً همیشه آن را پیدا خواهید کرد. هر وقت احساس ترس کردید، شجاعت را با «شجاعانه عمل کردن» در خود پرورش دهید. کلید موفقیت در این است که هدف خود را تعیین کنید. آن گاه طوری عمل کنید که گویی امکان شکست وجود ندارد و همین‌طور هم خواهد شد. هر تجربه‌ای را به یک تجربه آموزنده بدل کنید. در هر ناامیدی شکستی، به دنبال درس با ارزش باشید.

افراد موفق به خاطر عادت‌هایشان به این درجه از موفقیت رسیده اند. عادت‌ها ۹۵٪ رفتار شخص را تعیین می‌کنند. هر آنچه امروز هستیم و هر آنچه در آینده به آن دست پیدا خواهیم کرد، با کیفیت عادت‌هایی که خودمان شکل می‌دهیم، تعیین می‌شوند. با ایجاد عادت‌های خوب و پذیرفتن رفتارهای مثبت، ما هم می‌توانیم موفق باشیم و زندگی‌مان و درون‌مان داشته باشیم. صدها سال است که عوامل موفقیت در زندگی انسان‌ها را بررسی می‌کنند و متفکران بزرگ و فیلسوف‌ها مورد مطالعه قرار گرفته اند.

امروزه می‌توانیم کنترل کاملی روی شکل دادن شخصیت و منش خود داشته باشیم و هر آنچه که در آینده برای ما اتفاق می‌افتد، با تصمیم‌گیری امروزمان و تعریف و پرورش عادت‌هایی در ارتباط است که ما را به سوی موفقیت‌های خارق العاده پیش می‌برند؛ و وقتی عادت‌هایمان را همانند عادت‌های خوب افراد موفق پرورش می‌دهیم، از موفقیت آنان نیز لذت خواهیم برد.

منشأ تمام پیروزی‌ها در وجود ماست. انسانی که نگاه مثبت و فعال در زندگی دارد خواهان کار، کوشش و تلاش است و برای خود برنامه دارد. انسان

موفق، زمام زمان را به دست داشته و بهترین بهره را از آن می‌برد. انسان موفق شکست‌ها و عقب افتادن‌های خود را با بهانه‌های پوچ توجیه نمی‌کند.

اگر ما هم هدف گذاری کرده باشیم شاید این سوال به ذهن مان رسیده باشد که ویژگی های یک هدف خوب چیست؟ هدف باید واقع بینانه باشد. هدف باید تهییج کننده باشد. هدف باید کم و قابل اندازه گیری باشد. هدف ما باید روشن، واضح و مشخص باشد. هدف باید در قالب یک جمله مثبت بیان شود. هدف بایستی مكتوب، مدون و روی كاغذ آورده شود. هدف باید مقید به زمان باشد.

وقتی خود بخواند برای شما هدیه‌ای بفرستد آن را در مشکلی می‌پیچد. هر چه مشکل بزرگ‌تر باشد، هدیه هم بزرگ‌تر است!

واقعیت این است که بیشتر مردم هدف زندگی خودشان را نمی‌دانند. به همین دلیل زندگیشان با انسان و تصادف پیش می‌رود، به چیزهایی می‌رسند که برایشان اتفاق بیفتد به جای آنکه خودشان آن اتفاق‌ها را ایجاد کنند. تعیین هدف به افراد کمک می‌کند تا بدان شوند اعمالی که روزانه انجام می‌دهند به آنچه که نهایتاً در زندگی خود می‌خواهند منتهی می‌شود. این باعث می‌شود بتوانند سرنوشت زندگیشان را خود رقم بزنند.

و اما چگونه هدف داشته باشیم؟ داشتن هدف چه ضرورتی دارد؟ چگونه می‌توانیم هدفی را تعیین کنیم؟ بعد از آنکه هدف خود را انتخاب کردیم، در ارتباط با آن لازم است چه کارهایی انجام دهیم؟ اگر توانیم وضعیت خود را در آینده تعیین کنیم، به ناچار محیط پیرامون، وضعیتی را به ما تحمیل می‌کند. برای همین است افرادی که هدف ندارند نمی‌دانند که به کدام جهت بروند و به ناچار هر آنچه که برایشان پیش می‌آید را باید بپذیرند.

در کتابی که پیش رو دارید، با مطالعه و به کارگیری راه کارهای ذکر شده از روانشناسان و بزرگان، می‌توانید زندگی خود را تغییر دهید و بصورت هدفمند زندگی شاد و لذتبخشی داشته باشید. امیدواریم که توانسته باشیم نکاتی مفید جهت این امر در اختیار شما خوانندگان عزیز قرار دهیم.