

آرزوی ۱۳۹۹ واقعیت ۱۴۰۰

راهنمای گام به گام برای موفقیت

از سال ۱۴۰۰ به بعد

نویسنده: مهدی کردیان

انتشارات نوآوران سینا

سرشناسه : کاردان، مهدی، ۱۳۶۸-

عنوان و نام پدیدآور : آرزوی ۱۳۹۹ واقعیت ۱۴۰۰ / نویسنده مهدی کاردان.

مشخصات نشر : تهران: نوآوران سینا، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۱۳۷ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۱۲-۳۵-۵

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع : موفقیت

موضوع : Success

موضوع : راه و رسم زندگی

موضوع : Conduct of life

رده بندی کنگره : BF۶۳۷

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۷۵۰۴۷۲۶

وضعیت رکورد : فیبا

آرزوی ۱۳۹۹ واقعیت ۱۴۰۰ (واهنمای گام به گام برای موفقیت از سال ۱۴۰۰ به بعد)

نویسنده: مهدی کاردان

صفحه‌آرا و طراح جلد: هادی آزاد

نوبت چاپ: اول - زمستان ۹۹

شمارگان: ۱۰۰ عدد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۱۲-۳۵-۵

قیمت: ۳۵ هزار تومان

چاپ: نقش و نشان

ناشر: نوآوران سینا (حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است)

ممنون که نکات این کتاب را با ذکر منبع در سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی و ... منتشر می‌کنید.

تهران: خیابان کارگر شمالی، خیابان نصرت، نرسیده به دکتر قریب، پلاک ۱۴۰، واحد ۱۹، تلفن: ۶۶۹۲۸۰۲۶

www.sinapub.com



فهرست کتاب

۵	 مقدمه
۹	 قدم صفر برای رسیدن به موفقیت: هدف گذاری
۲۱	 هدف گذاری در ۴ گام
۳۳	 تبدیل هدف به برنامه
۴۵	 ۲ اقدام مهم برای رسیدن به هدف
۵۱	 رسیدن به هدف بدون فکر
۶۱	 چرخه عادت
۷۷	 ۱۰ تکنیک ساخت عادت
۹۱	 برای موفقیت از ذهنمان کمک بگیریم
۱۰۳	 مدیریت ذهن
۱۱۷	 سبک زندگی چیست؟
۱۴۵	 به زور به بقیه آموزش نده!

«مقدمه»

همه ما انسان‌ها برای اینکه در زندگی خودمان به موفقیت‌های بزرگ برسیم، تلاش می‌کنیم.

ولی متأسفانه اکثر افراد، خیلی زود دست از اهداف و آرزوهای بزرگشان می‌کشند و به یک زندگی عادی رو می‌آورند.

من هم مثل خیلی از کسانی که قطعه موفقیت در زندگی را داشتند، دنبال این بودم که رمز و راز موفقیت را به دست بیاورم و از آن‌ها برای رسیدن به زندگی رؤیایی خودم استفاده کنم.

می‌دیدم که در برخی از زمینه‌ها خیلی راحت موفق می‌شوم ولی در برخی از حوزه‌های زندگی هرچقدر تلاش می‌کنم به نتیجه‌ای نمی‌رسم.

تقریباً تمام جوانب زندگی خودم را بررسی کردم و در همین حین تحقیقاتی هم روی زندگی افراد موفق دنیا و ایران انجام دادم و نتایج خیلی جالبی گرفتم.

متوجه شدم که من در برخی از حوزه‌های زندگی خودم

هدف‌های درستی انتخاب نکرده بودم.

هدف‌گذاری را به صورت حرفه‌ای انجام دادم و شرایط بهتر شد.

ولی باز هم در حوزه‌هایی که از خودم خیالم راحت بود، خیلی خوب نتیجه می‌گرفتم و به موفقیت می‌رسیدم ولی در حوزه‌هایی از زندگی که در آن‌ها ترس داشتم نتیجه دلخواهم را نمی‌گرفتم.

وقتی من در حوزه‌هایی که نتایج دلخواهم را به دست نمی‌آوردم، اقدام می‌کردم، به خاطر وجود ترس از شکست و باورهای محدودکننده‌ای که داشتم، سرعت پیشرفتم خیلی کم بود و به همین دلیل خیلی زود خسته می‌شدم و کنار می‌کشیدم.

پس متوجه شدم که باید روی باورهای خودم کار کنم تا بتوانم در تمام بخش‌های زندگی نتایج دلخواهم را به دست بیاورم.

بعد از اینکه باورهای محدودکننده خودم را کنار گذاشتم و تا حد زیادی روی فکر و باورهای خودم مسلط شدم، نتایج بهتری گرفتم. نتایج جدید خیلی خوب بودند ولی هنوز یک مشکل وجود داشت.

در حوزه‌هایی که همیشه و راحت موفق می‌شدم، هیچ وقت احساس خستگی نمی‌کردم ولی در حوزه‌های جدید زندگی‌ام، احساس می‌کردم کارها خیلی برای من سخت هستند. نتایج خوب بودند ولی خیلی سخت به دست می‌آمدند.

باز هم تحقیق کردم و به این نتیجه رسیدم برای این که بتوانم همیشه در مسیر درست بمانم، باید رفتارها و عادت‌هایی ایجاد کنم

که به شکل خودکار کارها را انجام دهم.

عادت‌های منفی خودم را باید کنار می‌گذاشتم و عادت‌هایی ایجاد می‌کردم که در راه رسیدن به هدف‌های جدید کمک می‌کردند.

وقتی توانستم این مرحله را هم پشت سر بگذارم، به راحتی کارهای جدید را انجام می‌دادم.

در واقع فاصله ما با یک زندگی رضایت‌بخش، شناخت اهداف در تمام حوزه‌های زندگی، ایجاد باورهای مثبت و در نهایت ساخت رفتارها و عادت‌هایی است که ما را در مسیر رسیدن به موفقیت کمک کنند.

در این کتاب که مخصوص افرادی است که قصد دارند در سال‌های بعد از ۱۴۰۰ به موفقیت برسند، روش‌های کاملاً عملی برای دستیابی به اهداف و باورها و عادت‌های دلخواه را معرفی می‌کنم. این کتاب، یک دستورالعمل گام‌به‌گام است و باید در هر بخشی که مورد جدیدی را یاد می‌گیرید، آن‌ها را اجرا کنید تا بهترین نتیجه را از آن بگیرید.

پس تقاضای من این است که این کتاب را مرحله‌به‌مرحله پیش بروید و در بخش‌های مشخص شده، کارهایی که از شما خواستم را انجام دهید.

این کارها باعث می‌شود در انتهای کتاب به نتایج فوق‌العاده عالی برسید و در زندگی‌تان تحول بزرگی ایجاد کنید.