

اهداف کوچک نتایج بزرگ

با ۱۰٪ تلاش
به ۱۰۰٪ نتیجه برسید...

آیلین مولیگان
نیکناز ریاضتی

لیگن، آیلین Mulligan, Eileen

اهداف کوچک، نتایج بزرگ: با ده درصد تلاش به صد درصد نتیجه برسید / نویسنده آیلین مولیگان؛ مترجم نیکناز ریاضتی:

براستار علی ابوطالبی

پران: نسل نو اندیش، ۱۳۹۱

ص ۳۸

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۳۸۱-

یا

Little goals, big results: achieve 100% results with the 10% approach, 2010

نویان اصلی: ده درصد تلاش به صد درصد نتیجه برسید.

نویساری / موفقیت

ریاضتی، نیکناز، ۱۳۵۹ - مترجم / ابوطالبی، علی، ۱۳۵۶ - ویراستار

۱۳۹ ۱۷م/خ/۶۴۳۷

۱۵۸ /

۲۷۸۲۳۸۱

اهداف کوچک نتایج بزرگ



نویسنده: آیلین مولیگان

مترجم: نیکناز ریاضتی

ویراستار: علی ابوطالبی

صفحه آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: هما واقفی

ناشر: نسل نو اندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۱

قیمت: ۱۲۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۳۸۱-۰

ISBN: 978-964-236-381-0

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نو اندیش تهیه فرمایید

نشانی فروشگاه: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ نسل نو اندیش

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۱
بخش اول.....	۲۱
۱. هدف و هدف گذاری.....	۲۳
۲. تغییر برای بهتر شدن.....	۵۱
۳. کشف خود واقعی تان.....	۶۹
۴. «همه»ی ظرفیت های خود را فعال کنید.....	۸۵
۵. تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس.....	۱۰۳
۶. چرا امروز؟.....	۱۲۹
۷. چگونه از زندگی مان رضایت داشته باشیم.....	۱۵۱
بخش دوم.....	۱۸۱
۸. ساماندهی فضای پیرامون.....	۱۸۳
۹. احساس خوب و ظاهر خوب.....	۲۰۱
۱۰. اداره کردن دخل و خرج.....	۲۲۳
۱۱. رضایت و موفقیت در کار.....	۲۴۵
۱۲. بیشترین بهره مندی از روابط خانوادگی.....	۲۷۳
۱۳. ساختن روابط محکم و استوار.....	۲۹۵
۱۴. بهبود روابط شخصی.....	۳۲۱
۱۵. زندگی کردن، عشق ورزیدن، و آموختن.....	۳۵۵
نتیجه.....	۳۸۰

مقدمه

خود یاری مؤثر و صحیح زمان بر نیست؛ بلکه افزاینده‌ی زمان نیز هست. اگر مایل باشید برای رسیدن به چیزی جدید، ده درصد تلاش کنید، به شما نشان خواهم داد چگونه به صد درصد نتیجه خواهید رسید. از طریق فرایند گزینش اهداف کوچک روزانه، کشف خواهید کرد چه قدر آسان می‌توان تغییرات اساسی در زندگی به وجود آورد، و به نتایج بزرگی که همیشه خواهان آن بوده‌اید خواهید رسید.

با انتخاب این کتاب پیامی به خود مخابره کرده‌اید: چیزی هست که می‌خواهید آن را بهبود دهید. شاید وضعیت سلامت، مشکل کاری، یا رابطه‌ی شخصی شما باشد. شاید به دنبال ارتقای کلی، و یافتن جهت زندگی با تمرکز بیشتر هستید. هر دلیلی داشته باشد، بسیار خوشحالم که فرصت کار کردن با شما را به دست آورده‌ام. اینک بیایید با این شروع کنیم: چگونه نزدیک شدن ده درصدی به هدف، زندگی شما را تغییر خواهد داد.

همه‌ی ما اهدافی داریم. اما به آسانی از دیدمان محو می‌شوند؛ به‌ویژه اگر با برنامه‌ای شلوغ سر و کله بزنیم. انسان‌های موفق، با سرعت قدم‌های خود آشنا هستند. تلاش آن‌ها برای بهبود، روزانه صورت می‌گیرد. آن‌ها می‌دانند کلید موفقیت، ثبات و پایداری است. تلاش برای طی کردن همه‌ی مسیر در یک مرحله، نتیجه‌ی عکس دارد زیرا این شیوه، سریع‌ترین راه سوزاندن و مصرف همه‌ی انرژی‌تان است. با وجود این، خبر خوب این است: وقتی سمت و سوی تمرکزتان تعیین شده باشد، و انتظارات‌تان در راستای ارزش‌هایتان باشد، زمان مهارتی شگفت‌انگیز در همکاری با شما دارد.

اغلب، با شبیه‌سازی و قیاس بر آنچه با دونده‌گان ماراتون، دستیابی ده درصدی را به ایشان توضیح می‌دهم. آن‌ها آموزش می‌بینند، تلاش می‌کنند، و نیروی ذهنی و جسمی‌شان را وقف رسیدن به هدف می‌کنند. برای رسیدن به هدفشان، نیازمند برنامه‌ی آموزشی سطح بالایی هستند که جوابگوی نیازهای فردی‌شان باشد. این، چیزی است که قصد دارم شما را به آن مجهز کنم. به‌عنوان مربی شخصی، با شما کار خواهم کرد و یک برنامه‌ی آموزشی به شما عرضه خواهم کرد که برای پر مشغله‌ترین آدم‌ها نیز سودمند باشد. خواهید دید چگونه هدف‌های کوچک شما را تشویق می‌کنند فکرهای بزرگ در سر پیوررانید. بی‌تردید دافنه بلت نیز همین کار را کرد.

ماجرای دافنه

دافنه در پنجاه سالگی بیش از هفتاد کیلوگرم وزن داشت درحالی که بلندی قامتش فقط ۱۵۷ سانتی متر بود. او می گفت: «نمی توانم بدون مشکل از پله ها بالا بروم.» اگرچه او هیچ وقت ورزشکار نبوده، به امید کم کردن وزن به باشگاهی رفت. اما وقتی نتوانست حتی از عهده‌ی ساده ترین تمرین های ورزشی برآید، روحیه ی خود را باخت. او سپس برای رسیدن به تناسب اندام، شروع به دویدن کرد؛ در ابتدا بسیار آهسته. پس از یک ماه، از شوهرش، استیو، شنای کراول سینه را آموخت. بعد برنامه ی غذایی اش را تغییر داد و میوه و سبزی فراوان را به برنامه ی خود اضافه کرد، و از حجم چربی غذاها کاست.

پس از یک سال برداشتن قدم های کوچک، دافنه، روزی شانزده کیلومتر می دوید. این تازه اول راه بود. سپس در برنامه ی مرد آهنی، موفق شد چهار کیلومتر شنا کند، صد و هشتاد کیلومتر دوچرخه سواری کند و در یک مسابقه ی ماراتون کامل چهل و دو کیلومتر بدود. از آن پس، وی در گروه های سنی ۵۵-۵۰، ۶۰-۵۵ و ۶۵-۶۰ عارین جهانی را به خود اختصاص داد. یک کامیابی کامل! دافنه چگونه تا این حد موفق شد؟ او با برداشتن مجموعه ای از قدم های کوچک و قابل مدیریت، به تناسب اندام، برنامه ی غذایی سالم، و ورزش علاقه مند شده بود. او بر موانع کوچک فائق آمد و سپس با قدم های منظم و پایدار، راهش را به طرف چالش های بزرگ تر ادامه داد. به بیان دقیق، روشی که من

می‌خواهم در این کتاب با شما کار کنم، همین است: «برداشتن قدم‌های کوچک در کمال دقت.» قبل از آن که بفهمید، کوه را درنور دیده‌اید.

من شاگرد مشتاق و هواخواه زندگی هستم، بنابراین رضایت به کمتر از بهترین، افاقه نخواهد کرد. حرف مرا باور کنید؛ من با مبارزه و تلاش، در میانه‌ی جاده، به‌خوبی آشنا هستم.

به‌وضوح به یاد می‌آورم در خانه‌ای بزرگ شدم که در آن، داشتن انتظارات کم، عادی بود. خانه‌ی ما در زمینی پر از تخته‌های زغال‌سنگ بنا شده بود؛ جایی که مادر و دو خواهرم و من، عادت داشتیم برای در امان بودن از دسترس پدرم، که با خشم و غیظ ناشی از باده‌نوشی به خانه می‌آمد، به داخل اتاق خواب بخریم. او روی اسب‌ها شرط‌بندی می‌کرد و بیشتر دستمزد هفتگی‌اش را در این راه از دست می‌داد. در نتیجه، مادرم برای گذران زندگی پول کمی در اختیار داشت. خوشبختانه، او ضمن این که با محبت بود، صرفه‌جو نیز بود.

در مدرسه هم موفق نبودم. با همه‌ی درس‌ها کلنجار می‌رفتم، و عاقبت، در دوران راهنمایی، با قبولی در دو درس، و گزارشی که در آن نوشته شده بود: «به خاطر سپردن اطلاعات و تمرکز بر موضوعات برای آیلین دشوار است» ترک تحصیل کردم. متقاعد شده بودم که کاری جز جمع‌آوری زباله از من ساخته نیست. محال به نظر می‌رسید که بتوانم بدون ایجاد تغییری اساسی، از آن اوضاع رهایی یابم. این، به معنای دقیق کلمه، کاری است که برای کامیابی انجام دادم؛ بسیار آهسته، و قدم به قدم زندگی‌ام را به هر شیوه‌ی ممکن، تغییر دادم. پانزده سال بعد، شرکتی موفق

تأسیس کردم که چشم‌اندازی روشن داشت. یک سال بعد، گواهی‌نامه‌ای روی دیوار آویزان بود که در آن، زیر اسم من نوشته شده بود: «مؤسس شایسته‌ی سال». شش ماه بعد، گواهی‌نامه‌ای دیگر به آن اضافه شد؛ این بار جایزه‌ی معتبر «عصر تجاری کوچی» بود، که پیش‌تر به ریچارد فرنسون^۱ اهدا شده بود. موفقیت تجاری من باعث شد شبکه‌ی تلویزیونی کارلتون، مرا به عنوان میلیونر خودساخته معرفی کند. من به دانشگاه‌ها و مدارس بازرگانی دعوت می‌شدم تا اسرار موفقیت‌م را شرح دهم. بنابراین، همان‌طور که می‌بینید، من مدافع برشور ظرفیت و نیروی بالقوه‌ی طبیعی هستم که همه‌ی ما، برای ایجاد تغییر در زندگی‌مان، حائز آن هستیم.

من چگونه تغییر کردم؟ نخست، بسیار ساده و با تغییر انتظاراتم درباره‌ی آنچه ممکن بود، شروع شد. این قدم کوچک در راه خودباوری، آغاز سفر طولانی من به سوی تغییر بود؛ سفری که شما را به آن می‌برم. به شما الگوهای نقش‌آفرینی را معرفی خواهم کرد که زندگی مرا تحت تأثیر قرار دادند؛ مریانی که خورد و دانش را به من آموختند، مراجعانم، و ماجراهای الهام‌بخش زندگی‌شان.

خیلی‌ها می‌خواهند زندگی‌شان را تغییر دهند، اما اسباب و ابزار دست زدن به اقدام مؤثر را فراموش می‌کنند. بنا به تجربه‌ای که دارم، انجام کار بدون داشتن تعهد، میل به سخت‌کوشی، یا اشتیاق به یادگیری و رشد کردن، تأثیر چندانی ندارد. اغلب، می‌بینم که مراجعانم به دلیل عدم

^۱ کارآفرین برجسته‌ی انگلیسی. م.

پیشرفت در گذشته، دلسرد شده‌اند. چیزی که همیشه به آن‌ها می‌گویم و اکنون نیز به شما خواهم گفت، این است: نقش من این است که زندگی شما را آسان‌تر کنم. به همین منظور، قصد دارم تغییر را طی فرایندی طبیعی و راحت برای شما ممکن سازم.

طبیعت آدمی چنان است که می‌خواهد با آنچه آشنا و به آن خو گرفته است، بماند، حتی اگر آن، مطلوب و خوب نباشد. می‌توانم با اطمینان به شما بگویم که این عقیده ساخته و پرداخته‌ی دیروز و امروز نیست. بلکه این پیام، مدت‌هاست در ذهن شما جای گرفته و تقویت شده است. پس انتظار نداشته باشید به کمک راهکارها و تمریناتی که به شما معرفی خواهم کرد، یک شب صد درصد بهتر شوید. مقصود آن است که احساس کنید ده درصد بهتر شده‌اید. بدیهی است که اگر پیوسته و هر روز با هم کار کنیم، در ظرف ده روز احساس خواهید کرد صد درصد حالی بهتر دارید؛ و البته ما پس از ده روز توقف نخواهیم کرد.

اگر بخواهید تغییرات فراوانی در زندگی‌تان به وجود آورید، چه؟ آیا اعمال تغییرات زیاد، وقت زیادی از شما می‌گیرد؟ پاسخ، منفی است؛ وقت زیادی نمی‌گیرد. در حقیقت، فقط ده درصد روز شما را می‌گیرد. با صرف فقط پنج یا شش دقیقه از هر ساعت روز، برای تمرکز بر چگونگی انجام کارها به شیوه‌ای مثبت، ایجاد وضعیتی کارساز و مفید برای خود، و دست زدن به اقدامی که شما را به هدف‌تان نزدیک کند، هر جنبه‌ای از زندگی‌تان تغییر خواهد کرد.

می‌توانم بشنوم که می‌گویید: «یک دقیقه صبر کن، آن قدرها هم آسان نیست.» یا «من همیشه سعی می‌کنم کارها را به شیوه‌ای مثبت انجام دهم.» در واقع در ابتدا آسان است، اما بعد، زندگی ما را به تردید و می‌دارد. هر قدر شاگردی باهوش و مشتاق باشید، مهم است به خاطر بسپارید که توانایی ما برای یادگیری و تغییر، همیشه تحت الشعاع باورهای از پیش شکل گرفته، به‌ویژه انگاره‌هایی که درباره‌ی خودمان داریم قرار می‌گیرند. بنابراین، اگر برخلاف شواهد، خیال می‌کنید کسانی مانند شما به اهدافشان نمی‌رسند، یا می‌خواهید تغییر کنید اما نمی‌دانید چگونه، و این که در آینده وقت بیشتر یا اعتماد به نفس بیشتر خواهید داشت، در نیمه‌ی نخست این کتاب آن باورهای محدود کننده را از میان بر خواهیم داشت.

در بخش اول، به شما نشان می‌دهم چگونه اهداف را تعیین کنید، برای شروع به چه چیزهایی نیاز دارید، و چگونه خود واقعی‌تان را کشف و بهترین عملکردتان را آشکار کنید. به شما نشان می‌دهم چگونه اعتماد به نفس‌تان را تقویت کنید و عزت نفسی فناناپذیر به دست آورید؛ چرا هیچ زمانی مانند اکنون نیست؛ و چگونه سر رشته‌ی زمان را به دست بگیرید. در انتهای بخش اول، با چهار افسون یا ویژگی‌های معجزه‌گر آشنایی شوید که فزونی ساده و عملی برای خلق زندگی افسانه‌ای به شمار می‌آیند.

در بخش دوم، به ایجاد محیط زیست متعادل و هماهنگ می‌پردازید. این بخش، در واقع تجربی است و با رسیدن به اهداف در هفت حیطه‌ی اصلی زندگی‌تان سروکار دارد. ما به وضعیت تندرستی و سلامت، اموال و دارایی‌ها، و شغل و حرفه‌ی شما خواهیم پرداخت. سپس به سراغ

روابط خانوادگی، دوستی‌ها، و تعلقات عاطفی در روابط فردی نزدیک می‌رویم. در خاتمه، مسیر روحانی و تعالی معنوی‌تان را در زیستن، عشق ورزیدن، و آموختن جلوه‌گر خواهیم کرد.

راهکارهای مورد استفاده‌ی من برای بسیاری از مراجعانم از قشرها و گروه‌های اجتماعی مختلف کارساز بوده است. من با بسیاری از افراد دارای سوابق گوناگون، از سیاستمداران، مشاهیر، مدیران عامل، پزشکان متخصص، کارمندان و کارگران گرفته تا مادرانی که پس از دوره‌ی طولانی وقفه‌ی کاری به عرصه‌ی اشتغال باز می‌گردند، و کسانی که در زندگی با بحران‌های بزرگ مواجه می‌شوند، کار کرده‌ام.

من از مراجعانم می‌خواهم تغییری ساده به وجود بیاورند؛ همان چیزی که از شما خواستم: ده درصد از هر ساعت روزتان. در ادامه توضیح می‌دهم این کار در عمل چگونه امکان‌پذیر می‌شود.

خودتان را در موقعیت‌های زیر تصور کنید: صبح است، و برای رفتن به محل کار در حال آماده شدن هستید. به جای این که به سرعت فنجانی قهوه سر بکشید، پنج یا شش دقیقه از وقت خود را صرف فکر کردن در این باره کنید که چگونه می‌توانید روز خود را بهتر آغاز کنید. بنابراین به جای قهوه، کمی آب می‌نوشید، و صبحانه‌ای سالم مانند شیر و پوره می‌خورید. به جای این که جلوی تلویزیون ولو شوید و به راحتی چند ساعت را در واقع صرف تماشای هیچ کنید، از روش دستیابی ده درصدی استفاده می‌کنید، و پنج یا شش دقیقه از وقت خود را صرف

تصمیم‌گیری در این باره می‌کنید که چگونه می‌توانید از وقت‌تان بهتر استفاده کنید.

همچنین یاد می‌گیرید چگونه به کامیابی‌های روزانه‌ی خود اعتبار بخشید. وقتی از مراجع‌انم می‌پرسم بزرگ‌ترین کامیابی‌ها و موفقیت‌هایشان در زندگی چیست، آن‌ها به‌طور معمول هیچ مشکلی در پاسخ‌گویی ندارند. با وجود این، وقتی از ایشان می‌پرسم: «امروز به چه توفیقاتی رسیده‌اید؟»، پاسخ معمول و مرسوم این است: «در واقع، هیچ» یا «چیز زیادی نیست». یکی از مراجعان بلندپرواز و ترقی‌خواهم اقرار کرد: «تو می‌چ مرا در یکی از روزهای معمولی‌ام گرفتی؛ همه‌ی ما از این روزها داریم». راستش را بخواهید، موافق نیستم. زندگی بسیار بیش از این ارزش دارد که بخواهیم روزهای میانه داشته باشیم. در هر یک از روزهای زندگی، توفیقات و پیروزی‌هایی هست، و چنانچه تا به حال این را درک نکرده‌اید، به‌زودی درک خواهید کرد.

می‌خواهیم به اصول بازگردیم. شما را متوجه وجود شگفت‌انگیز و منحصر به فرد خودتان می‌کنیم، که خود را، آن‌طور که امروز هستید، و آن‌طور که قصد دارید فردا بشوید، باور کنید. من در همین مراحل و در سرتاسر راه از شما حمایت خواهم کرد، و همچنان که هر فصل را پشت سر می‌گذارید، اعتماد به نفس، انگیزه و شور و اشتیاق کلی‌تان برای زیستن افزایش خواهد یافت. من و شما مطمئن خواهیم شد که تغییر، دل‌انگیز و سرگرم‌کننده، و به‌راستی روشنگر است.

۲۰. اهداف کوچک نتایج بزرگ

منتظرم که کار را با شما شروع کنم، و به شما کمک کنم رؤیاهایتان را به واقعیت تبدیل کنید.

www.ketab.ir