



به نام خدا

سلام دارم خدمت شما همراهان عزیز دوره استادی

ازتون یک دنیا ممنونم که به این فایل صوتی گوش می کنید و اینجا جا داره تشکر کنم از خانم فیض الهی و آقای شیخ انصاری بابت یادآوری اینکه من یک فایل صوتی مفصل برای عید و سال جدید ضبط بکنم. چون در ذهنم بود که جهت تبریک، یک فایل صوتی کوتاه (نهایتا یکی دو دقیقه ای) ضبط بکنم، اما پیشنهاد این بزرگواران و البته تعدادی از دوستان دیگر باعث شد که من تصمیم بگیرم یک خرده مفصل تر راجع به عید که یک فرصت بسیار عالی هست و به صورت کلی تعطیلات نوروز و روند جدید در سال جدید، انشاءالله با هم صحبت کنیم. دوست دارم با این جمله زیبا صحبتیم را آغاز بکنم، جمله ای که می گوید:

عجیبه که مردم دوست دارند سال جدیدی داشته باشند با عادت های قدیمی!

مسلمما ما اگر خودمان تغییر نکنیم، هیچ چیزی در سال جدید تغییر نخواهد کرد و احتمالا شرایط بدتر می شود، چون اطرافیانمان تغییر کرده اند، همچنین محیطمان، جامعه و شرایط. بنابراین ما باید تغییر را از خودمان شروع کنیم، البته این جمله را همه شنیده اید بنابراین خیلی نمیخواهم راجع به آن صحبت کنم.

عموما کسانی که در جو موفقیت هستند سه کار را دوست دارند در تعطیلات انجام دهند:

۱. مطالعه : خواندن کتاب را خیلی دوست دارند.

۲. انجام دادن کارهای عقب مانده یا به پیشواز رفتن کارهای جدید.

۳. کوفت کردن تعطیلات به اعضای خانواده!!!

واقعیت این است که هر سه این کارها، کارهای بدی هستند! یعنی به نظر من این سه کار اولویت اصلی برای تعطیلات نوروز نباید باشند: ((مطالعه کردن، انجام کارهای عقب افتاده یا اینکه انقدر درگیر کارهایمان شویم که این تعطیلات هم به اعضای خانواده تلخ بگذرد، به این معنی که مدام کار انجام بدهیم و هیچ فرصتی برای استراحت نداریم. خب اعضای خانواده فکر می کنند که ما وقتی کارمان تمام می شود و می رویم سراغ تعطیلات، یک فرصتی برای استراحت داریم ولی اینطور نیست.))

یک سری از دوستان تا اونجا که من اطلاع دارم مثل خود من این کار رو انجام دادند. یعنی تفریحات نوروز رو گذاشتند برای چند وقت عقب تر، البته این کار من با توجه به کارم هست. یکی از مزایای شغل ما یعنی سخنرانی این هست که تعطیلات شما در دست خودتان است، خب من تقریبا ۲۰ روز قبل از نوروز مسافرت و تفریحات نوروز رو رفتم بنابراین برنامه خاصی ندارم. اتفاقا نوروز چون سکوت و آرامش زیادی دارد، میخوام کارهای عقب افتاده را انجام دهم. اما اگر شما چنین برنامه ای قبلا نداشتید یا بعدا نخواهید داشت بنابراین پیشنهاد می کنم هیچ یک از این سه کار را انجام ندهید یا بهتر بگویم پیشنهاد من این هست که این سه کار یعنی مطالعه، انجام دادن کارهای



عقب افتاده و کار کردن که باعث می شود خانواده ناراحت بشوند، در کمترین مقدار مجاز باشند. چرا می گویم در کمترین مقدار مجاز و نمیگویم صفر؟

چون خیلی هم مجاز نیستیم که عقب بیفتیم. چقدر خوب است که قبل از عید یا مثلا هفته دوم عید این کارها را انجام بدهیم ولی خب اگر واقعا مجاز نیستیم مثلا مطالعه کتاب ما همان یا تولید محصول صوتی مان یا تکمیل کردن کتابمان اگر هنوز باقی مانده خب باید انجام شوند ولی تا کمترین مقدار مجاز.

خب حالا من دارم می گویم که مطالعه نکنیم.

کارهای عقب افتاده را هم انجام ندهیم.

کار جدید هم انجام ندهیم.

خب پس چکار بکنیم؟!

چه کاری پیشنهاد میشود که انجام بدهیم؟!

من می خواهم بگویم سخت ترین کار ممکن را در نوروز باید انجام بدهیم که زمان کم و انرژی خیلی زیادی می برد و شجاعت خیلی زیادی می خواهد و آن هم این است که:

خودمان را تحلیل بکنیم، تحلیل مثبت، و اشتباهات و توانمندی هایمان را پیدا بکنیم و یک گارانتی درست بکنیم برای عدم تکرار اشتباهاتمان یعنی یک جوری به خودمان تضمین بدهیم که اشتباهات سال گذشته برای ما تکرار نمی شود، این هم کار بسیار سختی است.

مثال می زنم:

فرض بفرمایید که شما دوستانی داشته اید که فضای دوستی تان طوری بوده که دائما در تماس بودید و وقت خیلی زیادی را پای تلفن می گذاشتید، شاید مثلا روزی دو ساعت، آن هم فقط برای حال و احوال پرسى با گروه های دوستی. شاید گارانتی تان این باشد که خط تلفنتان را عوض کنید، شاید نمی خواهم بگویم که این اتفاق بیفتد.

فرض بفرمایید که شما در طول سال کتاب کم مطالعه می کنید، یعنی مثلا روند هفته ای یک کتاب را انجام نمی دهید. خب شاید لازم باشد که این را ریشه ای رفع بکنیم مثلا بیاییم ریشه های اهمال کاریمان را پیدا بکنیم ببینیم چرا کتاب نمیخوانیم؟! کتاب خوب نداریم؟ بلد نیستیم کتاب بخوانیم؟ مشکلمان روی تندخوانی است؟ مسئله مان این است که نمی توانیم روی یک کتاب بند شویم؟ ببینیم مشکلمان چی هست؟

اگر مشکلمان اهمال کاری است، کتاب از شنبه می تواند به ما کمک کند. اگر مشکلمان تندخوانی هست می توانیم از یک پکیج آموزش تندخوانی از مدرسان تندخوانی استفاده بکنیم یا مثلا اگر زیاد خسته می شویم موقع انجام



بیشتر از یک نفر...

دادن کارها یا تمرکز ندارید یا زمان کم میاورید خب می توانید از محصول مدیریت زمان ، انرژی و تمرکز که البته در دوره استادی ما این را آموزش دادیم و به صورت محصول هم در سایت قرار داده ایم، استفاده کنید.

کل صحبت من این است که یک گارانتی عدم تکرار اشتباهاتمان باید برای خودتان درست بکنید. قشنگ فکر بکنید ببینید چطور بودید، چطور باید می بودید و دوست دارید چطور باشید و چطور این اشتباهات را تکرار نکنید.

و صحبت پایانی من به این موضوع مربوط می شود که چطور برنامه ریزی داشته باشیم؟ و باید راجع به برنامه ریزی مان درست فکر کنیم.

حتما پیشنهاد می کنم که یک تقویم بردارید، یک سری تاریخ ها را مشخص کنید و همچنین مشخص کنید که دوست دارید در هر کدام از آن تاریخ ها به کجا رسیده باشید. من خیلی هدف گذاری را نمی خواهم پر رنگ توصیه کنم هر چند به نظر من چیز خوبی هست اما نمی خواهم خیلی روی هدف گذاری اصرار داشته باشم بلکه بیشتر روی برنامه ریزی و سبک زندگی یعنی ساخت عادت های مشخص که مثلا هر روز این اتفاقات بیفتد، هر روز برنامه ۵ صبح بیدار شدن را داشته باشم یا برنامه های مشابه که حین دوره با هم قرار گذاشته ایم، کار کنیم.

اما این برنامه ریزی حداقل باید سه ویژگی داشته باشد :

۱. واقع بینانه باشد.

جو نگیرتمان که بگوییم من میخوام حداقل روزی یک کتاب بخوانم! نه! یک چیزی باشد که واقعا واقع بینانه باشد و خودمان عملکردمان را نگاه کنیم و بگوییم: ((کمی میخوام بهتر از عملکردم باشم)) نه اینکه ((می خواهم یک آدم متفاوت باشم)) واقعیتش این است که نمی شود خیلی راحت یک آدم متفاوت بود ولی میشود یواش یواش رشد کرد. مثلا شما در ماه به جای چهار کتابی که در دوره قول دادیم، دو کتاب می خواندید حالا بگویید: ((می خواهم سه کتاب بخوانم)) یک پله اضافه کنید. یا اگر یک کتاب می خواندید حالا بگویید می خواهم یکی و نصفی کتاب بخوانم نه اینکه یک مرتبه بگویید: ((یکی میخواندم، حالا می خواهم چهارتا بخوانم یکی هم جریمه، پنج تا!!!)) خب این واقع بینانه نیست پس لطف کنید واقع بینانه باشد و اگر موفق بودید گام به گام اضافه بکنید.

۲. مورد دوم بحث تناسب شرایط با برنامه ریزیتان است که باید آنها را بسنجید.

مثلا فرض کنید کسب و کارتان طوری هست که بعد از عید یک حجم کاری بسیار زیادی روی دوشتان است. خب در آن شرایط مسلما باید برنامه ریزیتان طوری باشد که واقع بینانه و متناسب با آن شرایط شما باشد. یا نه میبینید وقت آزادتری دارید زمان اوج کارتان مثلا در اردیبهشت ماه است، این ها را پیدا بکنید. میبینید که مثلا در یک تایمی ممکن است یک فرزند به خانوادتان اضافه بشود، خودتان، همسران یا هرکسی این را حتما لحاظ



بیشتر از یک نفر...

بفرمایید. بعد شرایط را ببینید. شرایط چه ویژگی هایی دارد: مثلا در نظر بگیرید در ماه رمضان اگر روزه می گیرید انرژی شما ممکن است کاهش پیدا کند، چه برنامه ای برایش دارید. پس شرایط را کامل بسنجید.

۳. در عین حال که واقع بین هستید و برنامه تان متناسب با شرایط است ، ویژگی سوم این هست که **برنامه**

تان باید چالش برانگیز باشد.

یعنی یک ذره شما را درگیر نکند که خیلی راحت هم ندانید که به آن می رسید، بلکه شما را درگیر کند و دغدغه های خاص خودش را داشته باشد.

به نظر من یکی دیگر از مهم ترین کارها تحلیل اشتباهات برنامه ریزی های قبلیتان است. یعنی ببینید

قبلا اگر برنامه ریزی می کردید و به آن نمی رسیدید مشکل کار کجا بوده؟ برنامه بیخود بوده؟ اجرای برنامه بیخود بوده؟ یا اهمال کاری می کردید؟ به چه صورت بوده؟ مشکل کجا بوده؟ این را اگر پیدا نکنید فکر می کنم خیلی خوب میشود.

بنابراین اگر بخواهم صحبتیم را جمع بندی بکنم، این است که یادمان باشد مطالعه، انجام دادن کارهای عقب افتاده یا کار کردن زیاد در عید شاید خیلی کمک نکند. ما فقط ۱۵ روز داریم بهترین کار فکر کردن و برنامه ریزی کردن هست. اهدافمان را مشخص کنیم، برنامه هایمان را مشخص کنیم، اشتباهات قبلی مان را ببینیم و یک خرده رک و رو راست با خودمان بنشینیم حرف بزنیم، قول و قرار بگذاریم و ببینیم اوضاع چطور بوده و می خواهیم چطور باشد چون آن کارها را می شود انجام داد اما این آسایش فکری را عموما فقط در نوروز داریم و خیلی راحت نمی توانیم در زمانهای دیگر داشته باشیم.

از توجهتان خیلی متشکرم، مرسی که این نوشته را خواندید، امیدوارم شب و روز بسیار خوبی داشته باشید و **همیشه و همیشه و همیشه بیشتر از یک نفر باشید...**

خدانگهدار