

به نام خداوند جان و خرد

علم و دانش برای انسان جمالی است که از هیچ کس
پوشیده نیست. نسبی است که هرگز مورد جفا قرار
نمی گیرد.
امام علی (ع)

مسئله این نیست که خرید کتاب چقدر گرون
تموم می شه، مسئله اینه که اگر کتاب نخونی
چقدر برات گرون تموم می شه!



خواننده گرامی:

کتاب‌های انتشارات نسل نواندیش

در تمامی مراحل تولید از «تالیف و ترجمه، حروف‌چینی و صفحه‌آرایی و ویرایش» تا «طراحی جلد، امور چاپ و صحافی» با کیفیتی بسیار بالا تولید شده و با قیمت چاپی پشت جلد در اختیار شما قرار می‌گیرد.

چنانچه کتاب حاضر فاقد این ویژگی‌ها باشد، تقلبی محسوب می‌شود.

خواهشمندیم در صورت مواجهه با هر یک از این موارد، با تلفن ۹-۸۸۹۴۲۲۴۷ واحد حقوقی نسل نواندیش تماس حاصل فرمایید.

معاشرتی، محمدرضا، ۱۳۵۲ -
کتاب عمل‌گرایی: نسخه‌ای عملی برای اینکه دوباره به اهدافتان باز گردید، حتی اگر
به طور کل از اجرایی شدن آن ناامید شده‌اید/محمدرضا معاشرتی؛ ویراستار پرپوش
طلایی.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۷.

۱۲۰ص.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۹۸۵-۰

فیبا

کتابنامه.

نسخه‌ای عملی برای اینکه دوباره به اهدافتان باز گردید، حتی اگر به طور کل از
اجرایی شدن آن ناامید شده‌اید.

پراگماتیسم

Pragmatism

موفقیت

Success

۱۳۹۷/۲۶م/۸۳۲ب

۱۴۴/۳

۵۳۴۱۰۵۴

کتاب عمل‌گرایی

نویسنده: محمدرضا معاشرتی

ویراستار: پرپوش طلایی

صفحه‌آرا: ساناز صالحی

طراح جلد: ندا ایمنی

بازخوان نهایی: راضیه السادات فروزان

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۹۸۵-۰

ISBN: 978-964-236-985-0

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۹ - ۸۸۹۴۲۲۴۷

www.naslenowandish.com

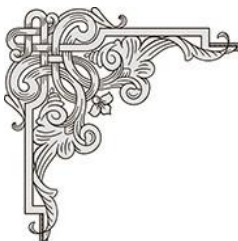
info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>



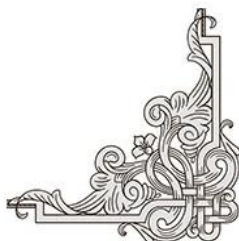
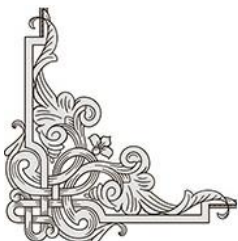
این کتاب را تقدیم می‌کنم به:

مادرم؛ بانویی فداکار که برای من هم مادر است و هم پدر.

همچنین

خانواده عزیزم و همه کسانی که در این راه مشوق من بودند و حمایت کردند؛

آن بایی که دوستان دارم و از صمیم قلب به آن‌ها عشق می‌ورزم.



فهرست

..... نظر برخی بزرگان

..... پیشگفتار

..... فصل اول. هدف

..... فصل دوم. برنامه‌ریزی

..... فصل سوم. حرکت

Error! فصل چهارم. یک تمرین عملی برای استفاده از این کتاب

Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined. سخن پایانی

برای دریافت نسخه کامل کتاب به [اینجا](#) مراجعه کنید.

نظر برخی بزرگان

سال‌هاست که در حوزه موفقیت و رشد فردی مطالعه و تحقیق می‌کنم و در سمینارهای متفاوت در کشور امریکا، هلند، اسپانیا، تایلند، سنگاپور و... شرکت کرده‌ام.

همین‌طور در کلاس‌های سخنرانان و نویسندگان بزرگ دنیا از قبیل برایان تریسی، جک کنفیلد، آلن پیز، آنتونی رابینز، نیک وی آچیچ و... به‌صورت سمینار و کارگاه‌های آموزشی حضور پیدا کردم. با مطالعه آثار مردان بزرگی همچون ناپلئون هیل، دارن هاردی، جان سی مکسول، به یک نتیجه رسیدم و آن اینک:

هیچ‌کس در دنیا به موفقیت چشمگیری نمی‌رسد مگر اینکه رؤیایی داشته باشد و آن را به‌صورت روشن و شفاف در ذهن خود به تصویر بکشد؛ سپس اهدافی برای خود تعیین کند، بعد با برنامه‌ریزی درست و زیر نظر یک مربی و آموزگار کارآمد و کار بلد دست‌به‌کار شود و برنامه‌های تعریف‌شده را دقیق و کامل به عمل درآورد تا به نتیجه نهایی و دستاوردی ارزشمند دست یابد.

زندگی انسان‌ها بدون هدف، مانند مسابقه فوتبالی است که در آن نه از دروازه خبری باشد و نه از زمان نود دقیقه. چنین مسابقه‌ای را چگونه تصور می‌کنید؟ یا اینکه همه شرایط برای برگزاری یک مسابقه فوتبال آماده باشد ولی هیچ بازیکنی از رختکن خارج نشود. نتیجه چه خواهد شد؟

بسیار خوشحال هستم که هم‌میهنان عزیزم دست به قلم شده‌اند و با ارائه تجربیات خود به سایرین برای شکوفا کردن استعدادهای جوانان این مرز و بوم تلاش می‌کنند. با ابراز خشنودی، از دوست گرامی جناب آقای معاشرتی برای نگارش این کتاب و کتاب‌های دیگرشان در آینده نزدیک، بی‌نهایت سپاسگزارم.

حمید امامی

نویسنده، مدرس، مشاور فروش و

بازاریابی بیمه و سخنران انگیزشی

محمد رضا معاشرتی نمونه بارز «عالم با عمل» است. اگر دستی در تولید محتوا داشته باشید حتماً متوجه می‌شوید که به‌روزرسانی روزانه یک وبسایت چقدر دشوار است. معاشرتی با ذوق و عمل‌گرایی‌اش در وبلاگ‌نویسی ثابت کرده است به آنچه می‌گوید عمل می‌کند. به همین دلیل کتاب *عمل‌گرایی* به‌عنوان تجربه زیسته نویسنده اهمیت دارد. پیشنهاد می‌کنم حین خواندن هر فصل از کتاب گام‌های اولیه برای اجرای نکات مطرح‌شده را بردارید و معجزه عمل‌گرایی را هرچه سریع‌تر وارد زندگی خودتان کنید.

شاهین کلانتری

نویسنده، مدیر مدرسه نویسندگی،

استراتژیست محتوا و دیجیتال مارکتینگ

برای دریافت نسخه کامل کتاب به [اینجا](#) مراجعه کنید.

فصل سوم

حرکت

در دو فصل گذشته در مورد اهمیت تعیین هدف و چگونگی تدوین برنامه‌ای دقیق صحبت کردم. این فصل تیر خلاصی است برای به‌کارگیری همه دانسته‌های شما.

شما می‌توانید سال‌های سال بنشینید، بهترین ایده‌ها را در سر بپرورانید و دقیق‌ترین برنامه‌ریزی را بکنید؛ اما تا زمانی که برای اجرای آن‌ها اقدام نشود هیچ‌یک از اهداف عملی نخواهند شد. شما موفق نمی‌شوید مگر اینکه حرکت کنید. بدون داشتن اراده قوی و حرکت به‌سوی دستیابی به اهداف و اجرای آن‌ها هیچ اتفاقی نمی‌افتد. عالم بی‌عملی نباشید که در محافل خصوصی و عمومی از شما به‌عنوان زنبور بی‌عسل یاد کنند.

دانستن کافی نیست، باید آن را به کار بندیم. آرزو کردن کافی نیست، باید

دست به کار شویم.

گفته

نمی‌دانم قانون اینرسی را به خاطر دارید یا نه.

قانون اینرسی فقط در فیزیک نیست.

این قانون این‌گونه تعریف می‌شود:

«تمایل اجسام به حفظ حالت قبل را اینرسی می‌گویند، چه جسم در حالت سکون باشد چه در حالت حرکت یکنواخت.»

بسیاری از افراد تمایل به انجام کارهای تکراری دارند و دوست دارند در کمال راحتی و آسایش امورشان را انجام دهند. اگر بخواهید در زندگی تغییری ایجاد کنید چاره‌ای ندارید مگر اینکه از حالت اینرسی خارج شوید. باید خطاهای خود را بپذیرید. درک و قبول اشتباهات نشانه ضعف نیست، بلکه بیانگر انعطاف‌پذیری شماست. با این کار شجاعت و شهامت خود را به اثبات می‌رسانید. همیشه افراد قوی با آغوشی باز لغزش‌هایشان را می‌پذیرند و همواره در حال تغییر مسیر، به سمت موفقیت گام برمی‌دارند.

اتفاقات و حوادث پیش‌بینی‌کردنی نیستند؛ ولی می‌توان احتمالات را در نظر گرفت و برای مقابله با آنها از قبل راه‌حل‌های متفاوت آماده کرد. به یاد داشته باشید که انعطاف‌پذیری یکی از اصول مهمی است که باید در پیمودن مراحل دستیابی به هدف رعایت شود. در صورت لزوم مسیر زندگی خود را اصلاح کنید و از حالت اینرسی و لختی که عمری گرفتار آن بوده‌اید بیرون بیاید.

شما سرنوشت را رقم بزنید نه سرنوشت شما را.

در این فصل پراهمیت تلاش می‌کنم به صورت موضوعی بهترین روش‌ها و راهکارها را برای حرکت در مسیر رؤیاهایتان با شما درمیان بگذارم.

راهکارهایی برای حرکت

۱. اصل اولیه هدف است، تمرکزتان را از دست ندهید.

یادتان باشد شما از بین ده‌ها آرزو و رؤیا یک هدف را برگزیده‌اید؛ هدفی معنادار که شما را آماده تغییر می‌کند و به شما انگیزه می‌دهد. دقت کنید درعین حال که روی هدف تمرکز دارید، باید از مسیری که برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کرده‌اید خارج نشوید. آن قدر به هدف فکر نکنید که چگونگی رسیدن به آن سخت و دشوار به نظر آید. فرض کنید می‌خواهید ثروتمند شوید. اگر فقط دنبال برنامه‌ای باشید که خیلی زود پول دارتان کند، قطعاً چنین چیزی را نخواهید یافت، در نتیجه باعث می‌شود خیلی زود خسته شوید، کامل موضوع را فراموش کنید و به وضعیت عادی و متوسط خود تن در دهید.

باید توأم بر هدف و مسیر دستیابی به آن تمرکز کنید. وقتی شما بر تک تک قدم‌هایی که در آن مسیر برمی‌دارید تسلط داشته باشید و طبق برنامه آن‌ها را انجام دهید، خودبه‌خود به نتیجه مطلوب و دلخواهتان خواهید رسید.

فوتبالیست و مربی بزرگ زین‌الدین زیدان از سال ۲۰۱۶ تا ۲۰۱۸ سرمربی تیم محبوب رئال مادرید بود که توانست سه سال متوالی

قهرمان شود. زمانی که از او در مورد رمز موفقیتش در قهرمان کردن سه سال متوالی رئال مادرید پرسیدند این‌گونه پاسخ داد:

«راز موفقیت من این بود که بازی به بازی دنبال پیروزی بودم.»

زیدان خوب می‌داند چگونه یک تیم همدل داشته باشد و از بازی تیمش لذت ببرد. هنوز بازی اول به پایان نرسیده است تیم را برای برد در بازی بعد آماده می‌کند. با کمی تأمل متوجه خواهید شد که او با تمرکز بر هدف تمام توجه و قدرت خود را برای بهتر انجام دادن وظایفش در مسیر رسیدن به هدف به کار گرفته است و همین امر باعث به ثمر رسیدن آرزو و به دست آوردن نتیجه‌های مطلوب شده است.

نیازی نیست در همان ابتدا به پایان کار فکر کنید. دائم در این اندیشه باشید که در انتها چه مقدار ثروت و خوشبختی از آن من خواهد شد. تمرکز خود را از نتیجه بردارید و بر فرایندهایی بگذارید که شما را به آن نتیجه می‌رسانند.

۲. خوش‌بین باشید.

افکاری را از ذهن خود بیرون کنید که با هدف شما همخوانی ندارند و اشتیاق خود را برای رسیدن به مطلوب حفظ کنید. به مسیری که در پیش رو دارید خوش‌بینانه بنگرید، زیرا این خوش‌بینی باعث ایجاد واکنش‌های شیمیایی مثبت در مغز شما می‌شود. تفکر مثبت شما را بیشتر با خودتان آشنا می‌کند، افزون‌براین انرژی مثبت کائنات به‌طور

شگفت‌انگیزی در راستا و هم‌جهتِ اجرای بهتر اهدافتان قرار می‌گیرد. نیروی اراده و اشتیاق به‌صورت دو بال بسیار قوی عمل خواهند کرد. بدانید ثروت به‌سوی کسانی هدایت می‌شود که ذهنیتشان از پیش برای جذب آن آماده شده است.

ذهن ناخودآگاه خود را با اندیشیدن به افکار مثبت تقویت کنید تا با پشتکار مداوم به هدفتان جامه عمل بپوشانید.

۳. برای شکست‌ها آماده باشید.

هیچ‌گاه نمی‌توان حرکتی را آغاز کرد بدون آنکه احتمال شکست در آن نادیده گرفته شود. شکست جزئی از موفقیت است. وظیفه اصلی شما در قبال آن منحرف شدن از مسیر نیست، بلکه باید واکنشی صحیح و مناسب نشان دهید. همواره هدف را در ذهن خود مجسم کنید و اشتیاق رسیدن به آن را تقویت کنید. نقاط مثبت شکست را ارزیابی و از نقاط منفی تجربه کسب کنید.

هرگز اجازه ندهید ناکامی‌ها فردای شما را نابود کنند. زندگی هیچ‌گاه در امنیت نیست، دائم ماجراهایی رخ می‌دهند که باید گام‌به‌گام آن‌ها را پشت‌سر بگذارید. از نیروی اراده استفاده کنید. بدانید که اشتباه جزء ذات بشر است. اگر اشتباهی نبود موفقیت معنا پیدا نمی‌کرد. کودک نوپا را به خاطر بیاورید، بارها و بارها برای اینکه بتواند روی دو پایش حرکت کند به زمین می‌افتد؛ ولی باز به تلاش خود ادامه می‌دهد تا سرانجام راه رفتن را

می‌آموزد. انسان همیشه از شکست‌ها درس می‌گیرد نه از موفقیت‌ها. شکست‌ها شما را به آرزوهایتان نزدیک‌تر می‌کنند.

۴. انگیزه‌های حرکت را بیابید.

انگیزه محرکی است برای انجام یک عمل. همان چیزی که باعث تغییر می‌شود. همواره انگیزه‌هایتان را مدنظر قرار دهید. عواملی که شما را از حرکت باز می‌دارند شناسایی کنید و آن‌ها را رفع کنید. فراموش نکنید که قرار است به کجا برسید. یادتان نرود چرا این هدف را انتخاب کرده‌اید. با خود تکرار کنید که نتیجه حاصل از اجرای آن هدف چه خواهد بود. عادت کنید انگیزه‌هایتان را بنویسید و همیشه در مقابل دیدگانتان قرار دهید. نوشتن انگیزه‌ها در مدتی کوتاه بسیار بر ذهن و توانایی شما تأثیر خواهد گذاشت. این کار همچنین سبب می‌شود که مسئولیت‌ها و قول و قرارهایتان را مجدد به خود یادآوری و با قدرت و انرژی مضاعف برای دستیابی به آن‌ها کوشش کنید. همچنین از افراد گروه بخواهید که در صورت کم‌رنگ شدن محرک‌ها به یکدیگر برای به‌خاطر آوردن انگیزه‌ها کمک کنند.

گاهی وقت‌ها دیگری باید انگیزه شما را تحریک کند و دوباره شما را در مسیر درست قرار دهد. این محرک‌ها سبب حفظ و هدایت رفتارهای شما می‌شوند و آن‌ها را هدفمندتر می‌کنند. انگیزه‌ها همان چرایی رفتارها، همان نیاز و خواسته‌هایی هستند که برای توضیح حرکت به کار می‌روند، پس آن‌ها را در خود تقویت کنید.

۵. پشتکار و توان مضاعف داشته باشید.

پایه و اساس پشتکار، نیروی اراده است. ترکیب این نیرو و اشتیاق درونی انرژی مقاومت‌ناپذیری تولید می‌کند. از لحظه‌ای که در مسیر پیشرفت و ترقی آغاز به حرکت می‌کنید این نیرو به کمک شما می‌شتابد. بدانید که فقر و نداری همواره جذب کسانی می‌شود که ذهنشان با آن همسو و موافق باشد، دقیقاً همان‌طور که ثروت به سوی افرادی می‌رود که ذهن آن‌ها در پی به دست آوردن آن است. پشتکار هیچ جایگزینی ندارد و با ویژگی دیگری تعویض نمی‌شود. هیچ ثروتی یک‌شبه به دست نمی‌آید مگر با تلاش و پشتکار مداوم. باید با توانی مضاعف به حرکت در مسیر ادامه دهید.

دوباره ناچار هستم به مثال بروس لی اشاره کنم. اگر بروس لی پشتکار نداشت و کار صدبرابر انجام نمی‌داد آیا می‌توانست به ستاره بزرگ هالیوود تبدیل شود؟ او هرگز تسلیم نشد.

انگیزه حالتی روحی است، تلاش کنید آن را در خود ارتقا دهید. با داشتن اشتیاق، اتکا به خود و قطعیت بخشیدن به برنامه‌هایتان می‌توانید پشتکار خود را تقویت کنید. تعلل نکنید و از پا ننشینید. رسیدن به خوشبختی هیچ میان‌بری ندارد. فقط با نیروی ذهن و اقدام سریع و به‌موقع می‌توانید سدهای مقابل را درهم بشکنید و به قله موفقیت برسید.

خوشبختی بیکار نیست راه بیفتد و در خانه میلیاردها انسان را بکوبد.

خوشبختی به سراغ ما نخواهد آمد، این ما هستیم که باید به سراغ آن برویم.

۶. استقامت کنید.

موفقیت در چند قدمی شماست. استقامت نشانه موفقیت است. پایداری در واقع مقیاس اندازه‌گیری باورهایتان و توانایی دستیابی به آن‌هاست. وقتی به زندگی صدها انسان بزرگ و موفق نگاه کنید خواهید دید که رمز رسیدن به خواسته‌هایشان اراده تسلیم‌ناپذیر و مقاومت نامتزلزل آن‌هاست. هرگز نباید تسلیم شوید، نگذارید ناامیدی و یأس وجودتان را دربر گیرد. به حرکت ادامه دهید. هیچ چیز نباید شما را در رسیدن به اهدافتان شکست دهد. عزم راسخ و اراده پولادین شما را به جلو هدایت می‌کند. آیا می‌دانستید یکی از بزرگ‌ترین دارایی‌های شما تحمل و استقامت شماست؟

موفقیت با عمل همراه است.

افراد موفق به راهشان ادامه می‌دهند، اشتباه می‌کنند ولی تسلیم نمی‌شوند.

کنراد هیلتون (یکی از موفق‌ترین هتلداران جهان)

بدانید که هرچه هدف بزرگ‌تر باشد چالش‌ها و سختی‌های رسیدن به آن نیز بزرگ‌تر است. برای تجربه کردن موانع بزرگ آماده شوید، هوشمندانه مقابله و سرسختانه پایداری کنید. این سختی‌ها هستند که سنگ محک شما خواهند بود.

فراموش نکنید که موفقیت همیشه در یک قدمی شکست پنهان شده است.

۷. عمل‌گرا باشید.

بیشتر افراد اهداف بسیاری در ذهن می‌پرورانند؛ اما کوچک‌ترین تلاشی برای به ثمر رساندن آن‌ها نمی‌کنند. آیا واقعاً این مسئله قلب شما را به درد نمی‌آورد؟ اینکه بدانید استعدادهای فراوان دارید ولی آن‌ها را شکوفا نکنید؟ جهان ما مملو از انسان‌های رؤیاپرداز است؛ اما تعداد اندکی از آن‌ها برای تحقق رؤیاهایشان قدم برمی‌دارند. حال که تصمیم گرفته‌اید، حرکت کنید. به تصمیمتان جامه عمل بپوشانید. اجازه ندهید رخوت و سستی جایگزین ضروریات ذهنی‌تان شود. کاری را انجام دهید که از آن می‌هراسید. اگر می‌خواهید تجربه‌های تازه‌ای در زندگی داشته باشید، اگر می‌خواهید به خوشبختی و ثروت برسید، باید کاری متفاوت از آنچه تاکنون انجام داده‌اید انجام دهید.

وضعیت کنونی شما دقیقاً براساس خط‌مشی شما به وجود آمده است. پس برای عوض شدن زندگی باید خودتان را عوض کنید. باید کارهایی بکنید که تا به امروز از آن‌ها گریزان بودید، باید به تصمیم‌هایتان عمل کنید.

منتظر نمانید، هیچ‌گاه زمان درست و مناسب نمی‌آید.

هم‌اکنون بهترین زمان برای عمل است.

ناپلئون هیل

۸. از نیروی تکانش بهره ببرید.

دارن هاردی در کتاب /ثر مرکب تعریفی زیبا از تکانش ارائه کرده است. او تکانش را یکی از قدرتمندترین و ملموس‌ترین نیروهای موفقیت می‌داند.

قانون اینرسی را که در ابتدای همین فصل به آن اشاره کردم به یاد بیاورید. تکانش دقیقاً تعریف همین قانون است. معمولاً حرکت به‌کندی آغاز می‌شود، یعنی برداشتن اولین گام سخت‌ترین کار دنیاست؛ ولی به محض اینکه به حرکت افتادید دیگر کسی نمی‌تواند شما را متوقف کند. با برداشتن قدم کوچک شروع کنید. آرام‌آرام این چرخه حرکت خود را آغاز می‌کند. این حرکت کم‌کم به عادت تبدیل می‌شود، درست همین جاست که تکانش اتفاق می‌افتد.

به محض اینکه در مسیر حرکت کنید دیگر نمی‌توان جلوی پیشرفت آن را گرفت یا جلوگیری از آن خیلی سخت خواهد بود. در همین مرحله است که شما نسبت به مرحله شروع تلاش کمتری می‌کنید و درعین حال نتایج بهتر و بیشتری به دست می‌آورید.

تابه حال با خودتان فکر کرده‌اید که چرا ثروتمندان ثروتمندتر می‌شوند و فقرا فقیرتر؟ انسان‌های خوشحال، خوشحال‌تر هستند و افراد خوش‌شانس همیشه شانس بیشتری می‌آورند؟

این همان تکانش است. عادت‌های خوب و مؤثر نیرویی ایجاد می‌کنند که به مرور اثر ترکیبی خود را در زندگی نشان می‌دهد. براساس

گفته‌های دارن هاردی، «ما می‌توانیم تکانش بزرگ را در زندگی فرا بخوانیم».

او پنج روش برای استفاده از تکانش مطرح کرده است که در ادامه شرح می‌دهم.

پنج روش دارن هاردی برای استفاده از تکانش

- انتخاب‌ها و تصمیم‌های جدید براساس اهداف و ارزش‌های اصلی
 - به کار بستن آن انتخاب‌ها از طریق رفتارهای مثبت و سازنده
 - تکرار کافی آن اقدامات و اعمال مثبت برای به وجود آمدن عادت‌های جدید
 - تبدیل رویه‌ها و ریتم‌های رفتاری به کارهای منظم روزانه
 - ثابت‌قدم ماندن و پایداری برای یک دوره طولانی
- لازم می‌دانم دوباره این نکته را متذکر شوم، اگر برنامه اجرایی مناسبی برای نیت‌ها و هدف‌هایتان نداشته باشید باید منتظر شکست بمانید. عادت‌های جدید را ایجاد و آن‌ها را اجرا کنید تا به رویه‌های پایدار دست پیدا کنید؛ این‌گونه است که قطار موفقیت شما با ریتم و ضرب‌آهنگ متناسب در ریل خوشبختی طی طریق خواهد کرد.
- اکنون که خود را آماده کرده‌اید و روش‌های حرکت به‌سوی موفقیت و ثروت را آموخته‌اید وقت آن رسیده است که قدری نحوه اجرای برنامه مدون را بررسی کنیم.

در فصل قبل به‌طور مفصل در مورد چگونگی برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف صحبت کردم. برای اینکه برنامه تعیین‌شده اجرای بی‌نقص داشته باشد راهکارهایی وجود دارد. این راهکارها باید به‌درستی پیاده شوند تا نتیجه مطلوب به دست آید.

اکنون چند راهکار مؤثر برای اجرای مناسب و درست برنامه را بررسی می‌کنم.

راهکارهای مؤثر برای اجرای برنامه

۱. گزارش روند کار در بازه‌های زمانی

همان‌طور که افراد گروه براساس مسئولیت‌های محول‌شده در حال انجام وظایف خود هستند باید در بازه‌های زمانی مشخص گزارش کاملی از وضعیت اجرایی کار ارائه کنند. این گزارش هم نحوه حرکت و روند برنامه را شفاف می‌کند و هم باعث آگاهی سایر اعضای گروه می‌شود. بدیهی است در یک کار گروهی، اعضا باید در جریان امور قرار بگیرند تا با همفکری و همکاری بیشتر هرچه سریع‌تر به هدف مورد نظر دست پیدا کنند.

بسته به نوع کار و مدیریت اجرا، بازه‌های زمانی گزارش‌دهی تعیین می‌شوند. بنا به تجربه شخصی، ملاقات هفتگی می‌تواند بسیار ثمربخش باشد. گاهی نیز اتفاق می‌افتد که به‌منظور بررسی موردی خاص، زودتر از یک هفته درخواست ملاقات شود؛ ولی جلسات هفتگی منظم و در

ادامه، جلسه جمع‌بندی ماهانه می‌تواند به روند اجراء هماهنگی گروه و یکسان‌سازی تفکرات افراد کمک مؤثر کند.

نکته دیگری که باید بسیار به آن توجه کنید دوری از برگزاری جلسات زیاد و طولانی است. جلسات هفتگی می‌تواند بازخورد بسیار مثبت داشته باشد؛ اما تلاش کنید این جلسات زیاد طولانی نشوند. هر قدر میزان زمان جلسه مختصرتر و مفیدتر باشد بازده آن بیشتر خواهد بود.

۲. انتقال دانش و تجربه

یکی دیگر از عوامل مهم در حرکت به سوی پیروزی، اشتراک‌گذاری معلومات و تجربیات افراد است. در حین اجرای برنامه هریک از اعضا می‌توانند اتفاق‌های تازه‌ای را تجربه یا دانش و مهارتی جدید کسب کنند. پرواضح است که با درمیان گذاشتن این اطلاعات می‌توان دانش و مهارت‌های گروه را افزایش داد. این کار نتیجه بُرد - بُرد را به ارمغان می‌آورد.

۳. رفع تنش و دادن آرامش

تنش‌ها و اتفاقات یکی از عوامل تأثیرگذار بر کُند کردن روال جاری عملیات است. یکی از تأثیرات منفی آن، از دست دادن انگیزه و میل به ادامه ندادن است. در این گونه موارد هرگز خود را رها نکنید. چنانچه در یک گروه مشغول فعالیت هستید، از هم‌گروهی‌های خود درخواست

جلسه اضطراری کنید و موضوع را بی‌درنگ مطرح کنید. در این وضعیت سایر افراد گروه نقش آرام‌کننده و تنش‌زدا را بازی خواهند کرد و شما را از وضعیت نامناسب روحی خارج می‌کنند. اگر هم در حال پیشبرد اهدافتان هستید تلاش کنید از کسانی که شما را می‌شناسند و به آن‌ها اعتماد دارید یاری بگیرید. به‌هیچ‌وجه نگذارید تنش‌ها و استرس‌های ناشی از کار، انگیزه‌تان را از هدف اصلی منحرف کند. قبول کنید که این هم یکی از چالش‌هایی است که به‌طور معمول در جریان انجام برنامه‌ها رخ می‌دهد و شما باید آن را با آرامش پشت‌سر بگذارید.

درضمن، همین نقش را می‌توانید برای دیگران نیز بازی کنید. آرام کردن دوستان و هدایت آن‌ها به مسیر درست یکی از وظایف شماست. به خاطر داشته باشید که شما تلاش می‌کنید وضعیت خویش را بهبود دهید و دست به کاری زده‌اید که دیگران نمی‌توانند آن را انجام دهند.

۴. میزان انتظار از خود

آیا لیاقت من همین اندازه است؟

آیا از خودم انتظار بیشتری ندارم؟

این دو پرسش را هنگام حرکت به‌سوی هدف و موفقیت همواره از خود بپرسید. در هر مرحله از حرکت خود را ارزیابی کنید و ببینید آیا می‌توانستید کار بیشتری انجام دهید و ندادید. لیاقت خود را براساس حرکتی که در حال اجرای آن هستید بسنجید. هرگاه به این نتیجه

رسیدید که انتظارتان از خودتان بیشتر از کاری است که انجام داده‌اید، باید چند برابر تلاش کنید.

هرکسی خود را بهتر از دیگران می‌شناسد، پس بهترین کسی که می‌تواند شما را ارزیابی و براساس دانش و مهارت‌هایتان امکان‌سنجی کند، خود شما هستید. انتظارتان را از خود بیشتر کنید و به کم قانع نباشید. به یاد داشته باشید دستیابی به اهداف بزرگ، برداشتن گام‌های بزرگ می‌طلبد که این نیز با قدم‌های کوچک آغاز می‌شود.

۵. عادت به حرکت کردن

آیا می‌دانید تفاوت انسان‌های فعال با انسان‌های منفعل چیست؟ انسان فعال اقدام می‌کند ولی انسان منفعل قرار است اقدام کند و هیچ‌گاه هم اقدامی نمی‌کند.

شرایط مطلوب زمانی به دست می‌آید که حرکت ایجاد شده باشد. به فکر این نباشید که باید همه چیز فراهم شود و هیچ مشکلی نباشد تا دست به عمل بزنید. مشکلات همیشه وجود دارند و همواره عواملی هستند که می‌توانند در اجرای کار خلل ایجاد کنند. هنر یک فرد موفق این است که باوجود تمام مسائل و مشکلات دست به عمل می‌زند و در حین فعالیت، مشکلات را مرتفع می‌کند. شما باید برای تحقق ایده‌هایتان کاری انجام دهید. شرایط ایده‌آل و عالی خودبه‌خود ساخته نمی‌شوند، این شما هستید که آن‌ها را برای خود ایجاد می‌کنید. اقدام عملی یکی از ترفندهایی است که برای مقابله با ترس به کار گرفته

می‌شود. فقط با حرکت است که می‌توانید به اعتمادبه‌نفس بیشتر برسید. حرکت کردن را جزء عادات روزمره قرار دهید.

اجازه دهید مثالی ساده بزنم:

شاید ظرف شستن برای بسیاری از افراد خصوصاً زنان خانه‌دار یا مردان و زنانی که تنها زندگی می‌کنند کاری سخت و دشوار باشد. در یک چشم به هم زدن در انتهای روز می‌بینید که انبوهی از ظروف کثیف در سینک ظرف‌شویی جمع شده است.

اگر بعد از صرف هر وعده غذایی، زمانی که مشغول جمع کردن میز یا سفره خود هستید، بدون فکر ظرف‌های استفاده‌شده را به جای اینکه در سینک ظرف‌شویی رها کنید همان لحظه بشویید چه اتفاقی می‌افتد؟

معلوم است. طی چند دقیقه همه ظرف‌ها شسته می‌شوند. آیا با این کار از یک کار سخت و طاقت‌فرسا در انتهای روز جلوگیری نکرده‌اید و شب‌هنگام نیز با انبوهی از ظرف‌های نشسته روبه‌رو نخواهید شد؟

با انجام مداوم یک حرکت می‌توانید نتایج عالی بگیرید. فراموش نکنید موفقیت همین لحظه است، با به تعویق انداختن آن هرگز به پیشرفت نمی‌رسید.

۶. اقدام فوری

خوب می‌دانید که ایده‌ها به تنهایی راه به جایی نمی‌برند. زمانی یک ایده ارزشمند می‌شود که به کار گرفته شود. با توجه به آموخته‌هایتان در این کتاب اکنون درک درست و روشنی از این گفته دارید. به‌محض اینکه

ایده خود را انتخاب و با یک برنامه‌ریزی صحیح بستر آن را برای اجرای مناسب آماده کردید، دیگر درنگ جایز نیست، فوری اقدام کنید. نگذارید ایده شما بیات شود. اگر همین الان حرکت نکنید هیچ‌وقت اتفاق مثبتی روی نمی‌دهد. باید پیش‌قدم باشید. از کجا معلوم این فکر هم‌اکنون در ذهن فرد دیگری نباشد. اگر بی‌درنگ دست‌به‌کار نشوید دیگری آن را انجام خواهد داد و تمام موفقیت و ثروت حاصل را از آن خود می‌کند.

۷. نقطه کانونی کار را بیابید

هنگام آغاز یک حرکت همیشه نیروهایی وجود دارند که مسیرتان را به خارج از مسیر اصلی منحرف می‌کنند. شاید ابتدا کمی گیج و سردرگم باشید و تفکراتی داشته باشید اما ندانید از کجا شروع کنید. برای رسیدن به محل شروع تلاش کنید نقطه کانونی را پیدا کنید. روش یافتن نقطه کانونی بدین صورت است:

از خود بپرسید که آیا انجام ندادن فلان کار بر هدف اصلی من تأثیر خواهد گذاشت؟

باید بفهمید کدام قسمت از معادله کاری حذف‌شدنی است و کدام گزینه در صورت حذف شدن، مسیر رسیدن به هدف را منحرف می‌کند. فرض کنید می‌خواهید مغازه لباس‌فروشی راه‌اندازی کنید. بعضی از نگرانی‌های شما عبارتند از انتخاب نام مناسب برای فروشگاه، دکوراسیون، محل فروشگاه و کارت ویزیت.

آیا الان باید نگران این موارد باشید یا نگران نقطه کانونی‌تان، یعنی لباس‌ها؟

مسلماً لباس اولویت اول است و موارد دیگر در اولویت‌های بعدی قرار دارند. پس در درجه اول ذهن شما باید درگیر تهیه لباس برای فروشگاه باشد و بعد از آن به سراغ اولویت‌های دیگر برود. تلاش نکنید ابتدا تمام حالات را در نظر بگیرید. می‌توانید از جزئیات چشم‌پوشی کنید و اقدام اولیه را آغاز کنید. به تدریج موضوعات دیگر از راه می‌رسند و آن‌گاه است که آن‌ها را عملی خواهید کرد.

۱. هنر «نه گفتن» را به کار بگیرید

بیشتر افراد از «نه گفتن» دوری می‌کنند. آن‌ها نگران مخالفت دیگران هستند. آیا تابه‌حال به این موضوع فکر کرده‌اید که «بله گفتن‌های» غیرضروری چقدر باعث اتلاف انرژی و پیچیده‌تر کردن مسائل می‌شود؟ خیلی وقت‌ها مجبور می‌شویم زمان خود را صرف ایده‌هایی کنیم که خود هیچ اعتقادی به آن‌ها نداریم و صرفاً برای راضی و خشنود نگه داشتن دیگران این کار را انجام می‌دهیم. هر قدر هم که کار یا محصول شما بی‌عیب و نقص باشد باز هم افرادی هستند که آن را به باد انتقاد بگیرند. شما نمی‌توانید تمام مردم دنیا را راضی کنید. کم‌کم باید از زمان و انرژی خود بیشترین بازده را دریافت کنید و «نه گفتن» به موارد بیهوده را تمرین کنید. بکوشید تا مخاطب را با روش‌های هوشمندانه‌تر با خود همراه کنید و بتوانید او را راضی و خشنود نگه دارید.

درضمن، «نه گفتن» نیز نباید شتاب زده انجام شود. می‌توانید موانع و موارد پیش رو را با صداقت به مخاطب خود توضیح دهید و مؤدبانه از او خواهش کنید که شما را درک و با شما همکاری کند. این نوع برخورد مخاطب را آرام می‌کند. در بدترین شرایط می‌توانید بگویید نظر او را بررسی خواهید کرد.

نکته دیگر این است که «نه گفتن» فقط برای مخاطب بیرونی نیست. گاهی وقت‌ها باید قدرت «نه گفتن» به بعضی از ایده‌های خود را هم داشته باشید. به اولویت‌های نامناسب «نه» بگویید و این‌گونه ذهن و مسیر خود را برای به چنگ آوردن هدف و موفقیت در راستای درست قرار دهید.

برای دریافت نسخه کامل کتاب به [اینجا](#) مراجعه کنید.

✓ وبسایت رسمی محمدرضا معاشرتی: www.Moasherati.com

✓ ایمیل رسمی محمدرضا معاشرتی: moasherati@moasherati.com

✓ کانال #هدف_برنامه_حرکت در تلگرام: t.me/GoalPlanMove