

خلاصه کتاب بهترین سال زندگی دارن هاردی

خلاصه کتاب از سیما ناظری معز آبادی

کتابی که پیش رو دارید مانند یک کارگاه عملی برنامه ریزی و رسیدن به اهداف شما است حتما نسخه چاپی این کتاب را تهیه بفرمایید و مانند یک سالنامه و دقیق از آن استفاده کنید.

خلاصه کتاب امسال تکرار نخواهد شد

خلاصه کتاب از سیما ناظری معز آبادی

نوشته دارن هاردی

کتابی که پیش رو دارید مانند یک کارگاه عملی برنامه ریزی و رسیدن به اهداف شما است حتما نسخه چاپی این کتاب را تهیه بفرمایید و مانند یک سالنامه و دقیق از آن استفاده کنید. حدود سه درصد از آدمهای جامعه اهداف واضح و مشخص دارند و برای رسیدن به اهدافشان برنامه ریزی و تلاش می کنند.

اگر شما جز آن ۳ درصد هستید و یا تصمیم دارید جزء آن ۳ درصد باشید این کتاب راهنمای بسیار خوبی برای شروع و قرارگرفتن درمسیر تغییر است. این کتاب، به شما نشان خواهد داد که چگونه و در عرض چندماه به آنچه برای دیگران یک عمر طول می کشد برای شما در کمترین زما ممکنه اتفاق خواهد افتاد. پس با من همراه باشید. این کتاب ۸ گام عملی دارد و در آخر هر فصل تمرین مربوط به این گام عملی آورده می شود.

گام اول: چرا بسیار مهم تر از چگونه است!

مهمتر از اینکه بدانید “چگونه” باید یک کار را انجام دهید، این است که “چرا” باید آن کار را انجام دهید. متأسفانه اکثرا برای شروع کاری خودمان را درگیر این می کنیم که چگونه می توانم آن کار را انجام دهم، چگونه سختی این کار را تحمل کنم و سوالاتی از این قبیل ، اما کمتر از خودمان می پرسیم چرا میخوایم این کار را انجام دهم؟ وقتی که درگیرچگونگی شویم در مسیر رسیدن به هدف و کارمان اگر سختی پیش آید سریع جا می زنیم تا اینکه بدانیم برای چه میخوایم این کار را انجام دهم. با این سخن از نیچه مفهوم این موضوع کاملا مشخص می شود:

کسی که در زندگی اش “چرایی” برای انجام دادن دارد، می تواند از پس هر “چگونگی” برآید. نیچه

وقتی که چرایی را بدانیم ایده هایی برای چگونگی هم به ذهنمان می آید. پس اگر ندانیم دنبال چه چیزی هستیم، هیچ گاه به آن نمی رسیم. با این برنامه به شما کمک خواهم کرد به جسورانه ترین اهدافی که رویایش را در سر می پرورانید، دست یابید. برای شروع دراین مسیر اول از همه نگاهی جدی به خودتان بیندازید و با خود قدیمی تان خداحافظی کنید.

با این برنامه دیگر زندگی تان مثل قبل نخواهد بود. پس حتما دراین راه جدی و مصمم باشید. هم اکنون وقت آن است رفتارهای جدیدی در خودتان ایجاد کنید، مهارت های جدید کسب کنید و در راه تغییر و رسیدن به اهدافتان منعطف، ثابت قدم، مصمم و متعهد باشید. و مهمتر از همه دست به اقدام بزنید. آیا برای این چالش آماده اید؟ پس بیایید فرم تعهد را امضا کنیم و متعهدانه جلو برویم.

✓ تمرین گام اول:

من با تمام وجود متعهد می شوم که دیگر نگذارم هیچ چیز مانع استقامت و پشتکارم شود. دیگر نمی گذارم فرصت هایی که برای پیشرفتم پیش می آید، در نطفه خفه شود و استعداد فوق العاده ای که در درونم قرار دارد، خاموش شود. اجازه نخواهم داد استعدادهایی که می توانند، من را به سمت رویاهایم پیش ببرند و باعث شوند در زندگی خودم یا خانواده ام یا حتی جهان اطرافم تفاوتی ایجاد کنم، نابود شوند.

متعهد می شوم که این برنامه “بهترین سال زندگی” را کامل کنم و تا آخر آن پیش بروم. هر روز از این برنامه که باعث می شود موفقیت‌م ساماندهی شود، استفاده می کنم. اطمینان دارم که این برنامه من را به سمت هدف های بزرگ و جاه طلبانه ام خواهد برد.

امضا تاریخ

گام دوم: بازیابی سالیانه

تاریخ اغلب تکرار می شود، اما می توانیم از درس گرفتن از پیروزی ها و شکست های قبلی خود نتیجه متفاوت و بهتری رقم بزنیم.

کسانی که قادر نباشند از تاریخ تجربه کسب کنند، محکوم به تکرار آن هستند جرج سانتایانا مطمئناً شما هم قبلاً هدف گذاری کرده اید اما همیشه موفق نبودید و گاهی درهدف گذاری دچار شکست شده اید در ادامه پنج دلیلی که باعث می شود در هدف گذاری شکست بخوریم را برایتان آورده ام.

• ۱_ فقط آرزوی رسیدن به هدفی را داشتن

در اینجا باید اشاره کنم به افرادی که فکر می کنند صرفاً داشتن آرزویی کافی است تا به اهدافشان برسند. اول سال لیستی از اهداف را تهیه می کنند و بدون هیچ تلاش و اقدامی توقع دارند که وقتی به آخر سال می رسند رسیدن به اهدافشان را جشن بگیرند.

یک نکته قابل تأمل اینجا است که “قانون جذب” را به ما اشتباه نشان دادند. که فقط با فکر کردن به موضوع یا هدفی آن را به دست می آوریم در صورتی باید بگوییم “ما همانی را جذب می کنیم که خودمان هستیم” کسی که کار خاصی انجام نمی دهد و اقدام نمی کند نمی تواند فقط با فکر به اهدافش به آن ها برسد.

• ۲_ نامشخص بودن اهداف

اهدافی را که در ذهن داریم باید کاملاً مشخص و دارای زمانبندی باشند و بدانیم دقیقاً چه چیز می خواهیم.

• ۳_ فقط و فقط حرف

درست است که اعلام کردن و جار زدن هدف هایتان قدم اول است اما بعد از آن باید بنیشینید و برنامه و نقشه ای برای رسیدن به آن ها بریزید و دست به عمل بزنید

• ۴_ بسط ندادن

باید دستورها و راه های مخصوص به خودتان را برای رسیدن به اهداف تان را داشته باشید

• ۵_ نداشتن پشتوانه

به این فکر کنید که برای رسیدن به هدف تان به حمایت چه افراد و چه منابعی نیاز دارید. اغلب افراد هرسال برای سال جدید برنامه می ریزند و هدف گذاری می کنند اما قبل از آن باید سال قبل خود را مورد بررسی قرار دهیم و اگر اشکالاتی داشتیم ویا موانعی بر سر راهمان بوده را شناسایی کنیم و برای شروع سال جدید آن ها را برطرف کنیم.

برنامه ریزی کن اقدام کن بازنگری کن اصلاح کن

دیوانگی این است که کاری را مدام انجام بدهیم و هربار انتظار متفاوتی داشته باشیم. برای اینکه عملکرد سالی که گذشت را بررسی کنیم به تمرین زیر مراجعه کنید تا بتوانید برای سال جدید بهتر برنامه ریزی و هدف گذاری کنید.

ده اتفاق مهم که درسال گذشته برای من افتاده:

- ۱_
- ۶_
- ۲_
- ۷_
- ۳_
- ۸_
- ۴_
- ۹_
- ۵_
- ۱۰_

به این سه چیز که درسال گذشته به آن ها رسیدم،افتخار می کنم:

- ۱_
- ۲_
- ۳_

سه درس مهم که در سال گذشته یاد گرفتم:

- ۱_
- ۲_
- ۳_

سه پیشرفتی که در سال گذشته در امور شخصی ام به دست آورده ام:

- ۱_
- ۲_
- ۳_

اگر به من فرصتی دوباره داده می شد. این سه کار را طور دیگری انجام می دادم و این چنین اشتباهاتی را تکرار نمی کردم:

- ۱_
- ۲_
- ۳_

عواملی که در سال گذشته بیشترین تاثیر را بر من داشتند (اعم از چشم اندازها، نشان ها یا چیزهای دیگر):

.....
بهترین تصمیمی که در سال گذشته اتخاذ کردم:

.....
مهربانانه ترین کاری که در سال گذشته انجام دادم:

.....
بزرگترین ریسکی که سال گذشته کردم:

.....
مهمترین رابطه ای که سال گذشته برقرار کردم:

.....
در یک جمله تجارب سال قبل خود را به شرح زیر توصیف می کنم:

سه کاری که امسال باید کمتر انجام شان بدهم:

- ۱_
- ۲_
- ۳_

سه کاری که امسال باید بیشتر انجام شان بدهم:

- ۱_
- ۲_
- ۳_

سه کاری که لازم است انجام آن را کاملاً متوقف کنم:

- ۱_
- ۲_
- ۳_

گام سوم: اصل داشته ها

برای داشته هایمان شکرگذار باشید تا بیشتر به شما برسد. اگر مدام روی نداشته هایمان متمرکز شوید هیچ وقت قانع نمی شوید. اپرا وینفری

در برنامه هدف گذاری شاید مدام این فکر به سراغتان بیاید که بر روی نداشته هایمان تمرکز کنید و فکرتان درگیر موفقیت هایی شود که کسب نکرده اید؛ در صورتی که شما باید به چیزهایی که دارید متمرکز شوید. ذهنتان باید بر روی دارایی ها باز باشد.

اگر به داشته هایمان فکر کنیم می توانیم تمام تفکرات منفی را از خود برهانیم. این باعث می شود ذهن ما با افکار مثبت درگیر شود. پس بیایید از این به بعد قدردان چیزهایی باشیم که داریم تا این صفت تبدیل به یک عادت شود. قدرشناسی باعث نتایج فوق العاده ای در زندگی می شود. سلامت جسمی و روحی را همراه دارد، باعث بهبود روابط می شود و همچنین افزایش ثروت و...

برای این کار همیشه به چیزهایی که دارید فکر کنید این طرز تفکر باعث می شود که اتفاقات خوب بیش تری برای شما رخ بدهد. در واقع زندگی بیرونی شما بازتابی از زندگی درونی و طرز تفکرتان است.

تمرین سوم به شما کمک میکند قدر چیزهایی را که دارید بیشتر بدانید و دائماً آن را برای خودتان متذکر شوید. تاکید می کنم این تمرینات را باید روزانه انجام دهیم و بصورت جزیی از کارهای روزانه مان به حساب بیاوریم.

✓ تمرین گام سوم:

قدردانی

سه شخص فوق العاده در زندگی من:

- ۱_
- ۲_
- ۳_

سه مشخصه مثبت خانه و جایی که در آن زندگی می کنم:

- ۱_
- ۲_
- ۳_

سه مشخصه مثبت خانه و جایی که در آن کار می کنم و کاری که در آنجا انجام می دهم:

- ۱_
- ۲_
- ۳_

سه استعداد و توانایی منحصر به خودم که از زمان تولد داشته ام:

- ۱_
- ۲_
- ۳_

سه توانایی و استعداد که در خودم پرورانده ام:

- ۱_
- ۲_
- ۳_

سه “شانسی” که در زندگی آورده ام:

- ۱_
- ۲_
- ۳_

گام چهارم: نمودار تعادل شما:

این فصل رو با این سخن بسیار آموزنده از آقای جیم ران شروع می کنم:

زندگی بدون تعادل، روابط تان با دیگران را خراب می کند، سلامتی شما را می گیرد و اعتقاداتان را سلب می کند. زندگی بدون تعادل به قیمت از دست دادن دارایی ها و در نهایت خوشبختی تان تمام می شود.

پس چیزهایی در زندگی خود پیدا کنید که در همه وجوه زندگی به شما انگیزه بدهد. موفقیت تان به همین امر بستگی دارد. جیم ران

برای اینکه آدم موفق باشی باید در تمام جنبه های زندگی تعادل داشته باشی اعم از روابط، معنوی، خانواده و.... این تعادل داشتن باعث می شود به اصطلاح چرخه ی زندگیمان بچرخد.

این تمرین را با صداقت تمام انجام دهید چون کسی قرار نیست جواب های شما را بداند. وقتی که این تمرین را انجام دادید متوجه می شوید که در کدام قسمت از مسایل زندگی تان کم کاری وجود دارد و به کدام قسمت بیش از اندازه توجه دارید این تمرین باعث می شود تعادل در زندگی تان ایجاد کنید. نکاتی در مورد هدف گذاری وجود دارد که می تواند کمک خیلی زیادی به شما بکند و باعث محقق شدن آرزوها و رویاهایتان شود.

➤ ۱_ فقط و فقط به رویایتان فکر نکنید؛ به آن جامه عمل بپوشانید.

آیا خواستن توانستن است؟ خیر برخاستن توانستن است. پس اقدام کنید اقدام کنید اقدام کنید

➤ ۲_ برای لحظه ای واقعیت را رها کنید:

برای لحظه ای بزرگ فکر کنید؛ به این فکر کنید که اگر همه منابع و قدرت های عالم را داشتید، چه کاری می کردید؟

برای هدف گذاری حتما بزرگ و نامحدود فکر کنید و براساس منطق هدف گذاری نکنید. رویاپردازی کنید. اگر اولین کسی که رویای سفر به ماه به ذهنش خطور کرد، این رویا رو بیان نمی کرد الان کسی به ماه سفر نمی کرد پس بزرگ فکر کنید.

➤ ۳_ همیشه برای هدف های بزرگ تلاش کنید:

شاید با خودتان فکر کنید فعلا اهداف کوچک می گذارم و بعد اهداف بزرگ اما جالب است بدانید رسیدن به اهداف بزرگ، به اندازه هدف های کوچک از شما وقت و انرژی می گیرند. پس پیش به سوی اهداف بزرگ.

بازهم یک سخن بسیار زیبا از آقای جیم ران "هدف هایتان را کوچک انتخاب نکنید. اگر به هدف های بزرگ احساس نیاز نکنید، انسان بزرگی نخواهید شد".

➤ ۴_ با دید مثبت صحبت کنید

درمبحث هدف گذاری همیشه جملات مثبت به کار ببرید مثلا من سالم هستم. نه اینکه بگویم من بیمار نیستم.

➤ ۵_ جملات را با "من هستم" شروع کنید.

مثلا نگوئید من میلیونر خواهم شد، با به کار بردن فعل آینده؛ ذهن ما فکر کردن به هدف را به آینده موکول می کند.

➤ ۶_ درباره اهداف تان اطمینان پیدا کنید.

به هدف هایی فکر کنید که از صمیم قلب به آن ها علاقه مندید. و اهداف تان را برای شادی یا جلب توجه دیگران انتخاب نکنید. یا به تبعیت از بقیه. به عنوان مثال چون دوستان فلان ماشین را دوست دارد شما هم هدف تان را همان ماشین بگذارید.

➤ ۷_ مطمئن شوید اهداف تان با ارزش هایتان تناقضی نداشته باشد.

قبل از اینکه هدف گذاری کنید از ارزش هایی که در زندگی تان دارید با خبر شوید و بعد بر اساس ارزش هایتان هدف گذاری کنید. بعنوان مثال کسی “خانواده” جزء ارزش هایش است اما همه ی اهداف را شخصی می گذارد مثل سفر به کل دنیا به تنهایی.

برای پی بردن به ارزش هایتان فرم ارزش ها را دانلود کنید و تمرین لازم را انجام دهید.

۸_ از جنگیدن هراس نداشته باشید:

من شما را با سوالاتم به چالش دعوت می کنم. چه چیزهایی در زندگی شما ارزش مبارزه دارند؟ به عنوان یک دشمن چه نقاط قوت و ضعفی در خانواده، جامعه، صنعت و یا حتی دنیا می بینید؟ مبارزه گر خودتان را پیدا کنید. بگذارید این دشمن شما را به جوشش آورد. اجازه دهید، باعث شود تا جایی که می توانید با آن بجنگید. برای چه چیزی و چه کسی می خواهید شبانه روز کار کنید و زحمت بکشید؟

➤ ۹_ باورهایی که محدودتان می کند را رها کنید.

باورها و قوانینی که قبلا در زندگی تان رخ داده را رها کنید و پارادایم ها را بشکنید و باورهای جدید و موفقیت آمیز در خود ایجاد کنید

➤ ۱۰_ نترسید:

از خودتان بپرسید اگر نمی ترسیدید چه کارهایی انجام میدادید؟ به چه رویاهایی را فکر میکردید؟ پس ترس ها و تردید ها رو بگذارید کنار و اقدام کنید.

گام پنجم: نقشه بزرگ

خب آیا آماده اید دوستان عزیزم ؟

آماده اید که اهداف خود را بنویسید و بسازید ؟

آماده اید که رویاهای بزرگ داشته و آن ها را محقق کنید ؟

حالا وقت ترسیم “نقشه بزرگ” رسیده است.

به تمرینات گام پنجم مراجعه کنید و زندگی دلخواه خودتان را بسازید

این تمرین اهدافتان را به هشت دسته تقسیم می کند. طبق آن اهدافتان را بنویسید و بعد از آن ده هدف برتر خود را جدا کنید. توجه کنید که اهداف شما باید هوشمند (smart) باشند.

Specific (خاص): هدف باید کامل مشخص و با جزئیات باشد. (واضح باشد)

Measurable (قابل اندازه گیری) هدف باید از نظر کمی قابل اندازه گیری باشد

Attainable (قابل دسترسی بودن) هدف باید قابل دسترسی باشد، نه دم دست باشد نه دور از دسترس (مثلا یک ماه دیگه برم کره ماه)

Realistic and relevant (مرتبط بودن) هدفی که انتخاب می کنیم باید با ارزش های درونی ما هماهنگ باشد

Timely (حساس به زمان) هدف باید زمان مشخصی برای انجام داشته باشد

با مراجعه به تمرین های گام پنجم سعی کنید اهداف سال جدیدتان را بر اساس سه هدف اصلی بنویسید و برای رسیدن به آن تلاش کنید.

گام ششم: عامل جادویی برای رسیدن به هدف

عامل جادویی برای رسیدن به هدف تان خود شما هستید. شما می توانید آنچه را که ارزشش را دارید داشته باشید. آگه می خواهید بیشتر داشته باشید، یک راه بیشتر نداره، اینکه بیشتر بشوید موفقیت چیزی است که توسط شخصیت تان آن را جذب می کنید. باید با تمام وجود جزیی از برنامه باشید. برای اینکه اوضاع بهتر شود اول باید خودتان بهتر شوید.

در سال جدید باید به آدمی تبدیل شوید که لیاقت اهدافتان را داشته باشید. چه کارهایی است که بهتر است در سال جدید انجام ندهید؟ چه مهارت هایی هست که اگر به آنها برسید به اهدافتان می رسید؟ در کار برگ “تمرین عامل جادویی” در تمرین گام ششم، مراحل را دنبال می کنید تا بفهمید شما دقیقا باید چه فردی باشید تا به اهدافتان برسید.

گام هفتم: برنامه ی کار شما

تفاوت بین رویا و هدف در پیاده سازی (اجرا)، نوشتن و ایجاد طرح اقدام برای دستیابی به هدف است. حالا وقت آن رسیده که برنامه کاری خود را بنویسید برای بهتر متوجه شدن این مبحث به تمرین گام هفتم مراجعه کنید.

گام هشتم : عمل کنید

تا کنون شما یاد گرفتید خواستن، آرزو کردن و امید داشتن هیچ کدام سر به جایی نمی برد. نمی توانید همینطور بنشینید و منتظر موفقیت بمانید باید دست به کار شوید. باید تعلل را کنار گذاشته و چیزهایی را که دوست دارید به واقعیت تبدیل کنید. دلگرمی و تشویق به انجام کاری، بدون عمل کردن به آن، منجر به چیزی بیش از توهم نمی شود.

پس حالا که فهمیده اید چه می خواهید و تبدیل به چه آدمی قرار است بشوید شروع کنید و طی ۲۴ الی ۴۸ ساعت آینده یکی از اهدافتان را از ایده به عمل در آورید. همین الان اقدام کنید و منتظر شرایط ایده آل نمانید.

به تمرین گام پنجم مراجعه کنید و کارهایی که طی ۲۴ ساعت و ۳۰ روز آینده قرار است انجام دهید را یادداشت کنید.

برای اهدافتان جسور باشید و در راه رسیدن به آنها بجنگید و هیچ وقت تسلیم نشوید. تا وقتی که به موفقیت نرسیده اید دست از تلاش برندارید. وقت ان است تا بدنبال زندگی که همیشه آرزویش را داشتید حرکت کنید. همین الان شروع کنید.

«سیستم مدیریت دستاورد شما»

دوستان عزیزم بعد از اینکه تمرینات هشت گام را بطور کامل انجام دادید به مهمترین قسمت این کارگاه عملی می رسم یعنی «سیستم مدیریت دستاورد شما»

تفاوت بسیار زیادی بین هدف گذاری و محقق شدن اهداف وجود دارد. برای اینکه در اجرای اهدافمان شکست نخوریم باید سیستم مناسبی برای اجرای آن وجود داشته باشد، سیستمی که بین رویاپردازی و موفقیت واقعی تفاوت ایجاد کند. خیلی از مردم اهداف زیادی را می نویسند؛ برنامه ریزی می کنند اما اوایل همان راه شکست می خورند. تعداد خیلی کمی هستند که تا رسیدن به هدف باقی می مانند و ادامه می دهند.

یک نکته بسیار مهم اگر درکاری موفق شدید به این دلیل بوده که آن کار را روزانه انجام داده اید، در بحث هدف گذاری هم این چنین است برای رسیدن به اهدافمان باید عادت هایی در خود ایجاد کنیم و روزانه آن کارها را انجام دهیم. به همین دلیل استفاده از این سیستم مهم و حیاتی است، در پیروی از این سیستم به خود متعهد باشید. این سیستم مانند قطب نما عمل می کند و شما را در مسیر رسیدن به اهداف تان نگه می دارد.

ارسطو فرموده است : ما آن چیزی هستیم که دائم انجامش می دهیم.

سیستم مدیریت حول چهارفرایند طرح ریزی، اقدام، بازنگری و اصلاح می چرخد.

درگام هفتم شما یاد گرفتید چگونه برنامه ریزی کنید، در گام هشتم در مورد اقدام کردن صحبت کردیم. این مرحله را خطر اصلی مینامم، مرحله ای که خیلی از رویاها و هدف ها می میرند. اینجا پشتکار خیلی مهم است. به این دلیل که خیلی از افراد چون در شروع نتیجه و تغییر محسوسی نمی بینند کار و هدف خود را نصفه و نیمه رها می کنند. در راه رسیدن به اهداف نباید تسلیم شوید.

حالا شاید برایتان این سوال پیش آید «درست است که پشتکار کلید موفقیت است، اما چطور این پشتکار را در خود حفظ کنیم؟»

اگر کتاب اثر را مطالعه کرده باشید به شما استفاده از برنامه ثبت ریتم هفته برای ایجاد و تداوم عادت ها و رفتارهایمان را پیشنهاد کردم. در این ریتم بعضی رفتارهای کلیدی مربوط به اهداف جدیدتان را بنویسید، رفتارهایی را بنویسید که در نهایت تکانش به وجود می آورند.

بعد از اینکه ریتم هفتگی را برای خود مشخص کردید. وارد یک فرمول فوق العاده به نام **”فرمول تحول گسترده”** می شویم. این فرمول شامل سه مرحله است.

۱- سه هدف برتر خود را مشخص کنید. با توجه به تمرین گام پنجم و نوشتن اهداف خود، سه هدف برتر خود را مشخص کنید

۲- برای هر هدف یک تا سه رفتار کلیدی بنویسید که باید در خود به وجود آورید تا به هدفتان برسید

۳- به رفتارهایتان دقت کنید. پس از انجام دادن این کارها می توانیم به گام بعدی یعنی “طرح ریزی، اقدام، بازنگری و اصلاح” بپردازیم.

بازنگری

درمبحث بازنگری رفتارها و کارهایی که در طول هفته و برای رسیدن به اهدافمان داریم را بررسی می کنیم. جایی که هستیم با جایی که باید باشیم را مقایسه می کنیم. در این حالت در می یابیم که چطور عمل کرده ایم.

در انتهای هر روز اولین مرور خود را انجام دهید. حتی یک دقیقه وقت شما را نمی گیرد. مرور بعدی در آخر هفته اتفاق می افتد. باید ببینید هر روز هفته چه نتایجی داشته اید. باید ببینید کارهایی که انجام داده اید شما را به هدف تان نزدیکتر می کند یا شما را از هدف تان دور می کند تا برای هفته ی جدید اصلاحات را انجام دهید.

ریتم عملکرد روزانه شما که با اهدافتان منطبق است، همان چیزی است که رویا پردازان و انسان های پیشرو را از هم متمایز می کند.

دوستان عزیزم اگر دنبال موفقیت و شکوفا شدن استعدادهای خود هستید، باید بدانید که پیشرفت و تمرین دائمی و مستمر یک کار جدی است. این امر نیازمند پشتکار و تعهد خواهد بود. اینکه زمان زیادی صرف کار بگذاریم، یا تنها در ذهنمان چیزی بخواهیم، چون تنها خواستن برای پیشرفت کافی نیست.

بلکه نیازمند این است که بتوانید شکست های هر روزه را تحمل کنید و بازهم از جا بلند شوید. نیازمند صرف ساعات زیاد بر روی هدف و تعهد روزانه است. در دراز مدت نتایج بهتر می شوند، اما در کوتاه مدت مثلا روز به روز یا ماه به ماه قطعا این تعهد هر روزه خوشایند نخواهد بود.