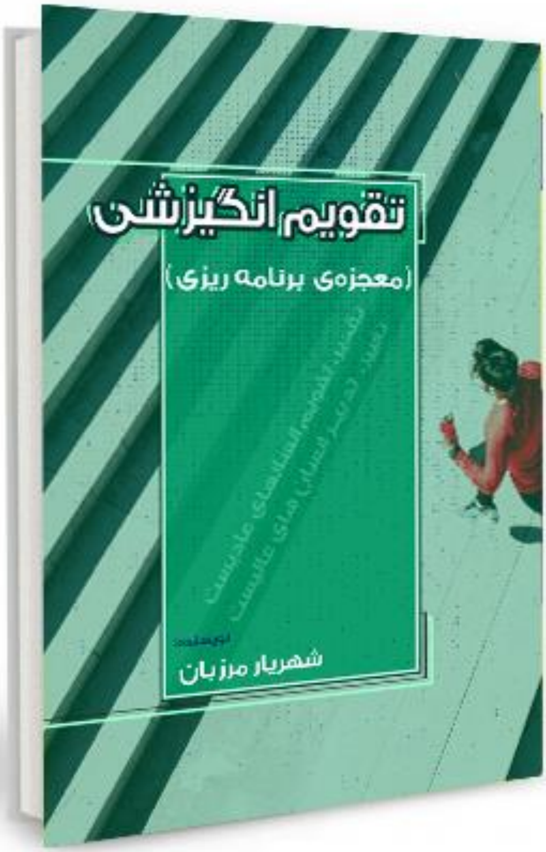


بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی

(معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

ای که با تو شروع کارها زیبا تر

آغاز سخن تو را صدا باید کرد . . .

بجای آنکه بیهوده به تماشای ستاره ها بنشینی،

قدمـــــی بردار و خـــود ســـــتــاره شـــو

در نهایت، آینده انتخـــاب توست . . .

(شهریار مرزبان)

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان

برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

سرشناسه	: مرزبان، شهریار، ۱۳۶۸
عنوان و نام پدیدآور	: تقویم انگیزشی(معجزه‌ی برنامه‌ریزی): یک کتاب کاربردی برای هدف‌گذاری صحیح و برنامه‌ریزی گام به گام / به قلم شهریار مرزبان.
مشخصات نشر	: ایلام، بازاندیشی، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	: ۳۲۴ صفحه، قطع وزیری، متن رنگی، جلد سخت.
شابک	: ۹۷۸_۶۲۲_۹۶۹۸۹_۰_۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان دیگر: معجزه‌ی برنامه‌ریزی.
عنوان دیگر	: معجزه‌ی برنامه‌ریزی.
موضوع	: موفقیت، هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی)، برنامه‌ریزی، انگیزش
موضوع	: Success, Goal (Psychology), Planning, Motivation (Psychology)
رده بندی کنگره	: BF۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۲۸۲۰۷۱

تقویم انگیزشی
(معجزه ی برنامه ریزی)

نویسنده: **شهریار مرزبان**

طراحی جلد: **فرشته حکمت نیا**

ویراستاری و صفحه آرایی: **شهریار مرزبان**

چاپ و صحافی: **انتشارات بازاندیشی**

چاپ اول: ۱۳۹۹ / تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۳۸,۰۰۰ تومان

مشاوره، پشتیبانی آنلاین و خرید اینترنتی از سایت علم ما: www.ELMEMA.com

مرکز پخش: ۰۹۱۶ ۴۰۵ ۲۳۷۳

تمام حقوق برای مولف اثر محفوظ است. هیچ بخشی از این اثر بدون اجازه کتبی قابل تکثیر یا چاپ مجدد نمی باشد و متخلفین به موجب بند ۵ ماده ۲ قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

تقویم انگیزشی

(معجزه ی برنامه ریزی)

یک کتاب کاربردی برای هدف گذاری صحیح

و برنامه ریزی گام به گام تا رسیدن به اهداف

به قلم شهریار مرزبان

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

فهرست مطالب

پیش گفتار	۹
مقدمه نویسنده	۱۰
بخش اول: ستاره شو!	**۱۱**
ستاره شو	۱۲
داستان شکل گیری این تقویم	۱۳
چرا این تقویم	۱۴
تجربیات افراد از استفاده از تقویم	۱۵
بخش دوم: اجزای اصلی تقویم	**۲۳**
اهداف	۲۴
به چه کسی باید تبدیل بشوی	۲۹
به خودت پاداش بده	۳۱
برنامه ریزی مجدد ضمیر ناخودآگاه بر اساس اهداف	۳۲
برنامه ریزی	۳۴
تغییر عادات منفی به مثبت	۳۷
قانون طلایی تغییر عادات	۳۹
انواع عادات بد	۴۰
لیست برخی از عادات خوب و بد	۴۵
مدت زمان تغییر عادت	۴۶
سحرخیزی	۵۰
ایجاد عادت سحرخیزی در ۳۰ روز	۵۲
ورزش و پیاده روی	۵۳
مطالعه	۵۵
شکرگزاری	۵۸
مدیتیشن و مراقبه	۶۲
آب نوشیدن	۶۵
ثبت فعالیت ها	۶۶
ارزیابی	۶۷
مربی شخصی	۶۸
خلاصه بخش دوم	۷۰
بخش سوم: چند تکنیک کاربردی!	**۷۳**
دزدان زمان	۷۴
ماتریس آیزنهاور	۷۷
چرخه عادات بد	۸۲
قانون ۵ ثانیه	۸۶
اهرم رنج و لذت	۹۱
دایره راحتی	۹۶
هفت مرتبه عمیق تر	۱۰۲
چرا فقط اولش خوب و قوی پیش می رویم!	۱۱۱
اگر دکتر مرزبان بود چیکار می کرد؟	۱۱۳
خلاصه بخش سوم	۱۱۴

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان

برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

بخش چهارم: رسالت و اهداف **۱۱۷**
لطفا این بخش را نخوانید! ۱۱۸
ده گام تا پیدا کردن رسالت شخصی ۱۱۹
گام اول: ******* ۱۱۹
گام دوم: ******* ۱۲۲
گام سوم: ******* ۱۲۵
گام چهارم: ******* ۱۲۷
گام پنجم: ******* ۱۲۸
گام ششم: ******* ۱۲۹
گام هفتم: ******* ۱۳۰
گام هشتم: ******* ۱۳۲
گام نهم: ******* ۱۳۴
گام دهم: ******* ۱۵۰
بررسی نهایی اهداف ۱۵۲
چرا این اهداف! ۱۵۳
بخش پنجم: راهنمای اجرا و کلام آخر... **۱۵۷**
نحوه کار با این تقویم ۱۵۸
گرفتن بیشترین نتیجه ۱۶۵
سوالات متداول شما ۱۶۶
درباره نویسنده ۱۶۸
درباره گروه آموزشی و مشاوره ای علم ما ۱۷۰
معرفی دوره ی لایف کوچینگ دکتر مرزبان (مربی زندگی) ۱۷۱
کارگاه تقویم انگیزشی ۱۷۲
کلام آخر . . . ۱۷۳
بخش ششم: بخش خیلی خصوصی تقویم **۱۷۵**
تابلو آرزوها ۱۷۶
دستاورد ها ۱۹۰
بخش هفتم: برنامه ریزی ماهیانه و هفتگی **۱۹۷**
تعهد شخصی ۱۹۸
رسالت و اهداف ۱۹۹
ماه اول: ۲۰۴
ماه دوم: ۲۱۴
ماه سوم: ۲۲۴
ماه چهارم: ۲۳۴
ماه پنجم: ۲۴۴
ماه ششم: ۲۵۴
ماه هفتم: ۲۶۴
ماه هشتم: ۲۷۴
ماه نهم: ۲۸۴
ماه دهم: ۲۹۴
ماه یازدهم: ۳۰۴
ماه دوازدهم: ۳۱۴

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

پیش گفتار

لطفا به موارد زیر توجه کنید:

- این کتاب کاملا یک کتاب **کاربردی** است!
- این کتاب فقط برای **مطالعه** نیست!
- باید علاوه بر خواندن، درباره آن **فکر کرد و نوشت...**
- قدم به قدم و فصل به فصل کتاب را بخوانید و **اجرا** کنید.
- کتاب را همیشه همراه خود داشته باشید و یا در **دسترس** بگذارید.
- بعد از خواندن هر فصل به آن **عَمَل** کنید.
- کتاب را در دسترس بگذارید و هر روز اهداف خود را **مُرور** کنید.
- شروع و پایان هر ماه برای آنالیز برنامه و اهداف، می توانید از **مشاوره** استفاده کنید.

خوانندگان عزیزی که نسخه الکترونیکی کتاب را تهیه کردند، می توانند با مراجعه به سایت علم ما به آدرس **www.ELMEMA.com** و یا ارسال پیام در پیام رسان واتس اپ به شماره **۰۹۱۶۴۰۵۲۳۷۳** نسخه **Pdf** برخی از تمرینات کتاب را بگیرند و بعد از پرینت گرفتن، تمرینات را انجام دهند.

در نهایت، شما تنها نیستید!

در هر مرحله ای احتیاج به کمک داشتید من در کنار شما هستم.

راه های ارتباطی با ما	
وب سایت:	www.ELMEMA.com
ایمیل:	ELME_MA@yahoo.com
کانال تلگرام:	t.me/ELMEMA
اینستاگرام:	instagram.com/ELME.MA/
واتس اپ:	۰۹۱۶ ۴۰۵ ۲۳۷۳

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان

برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

مقدمه نویسنده

با توجه به وب سایت و کتاب های مختلف دیگر راهکار و راهبرد های کسب موفقیت **راز نیستند!** و همه ی افراد آنها را می دانند ولی اغلب آن را نادیده می گیرند. این کتاب به صورتی طراحی شده است که بصورت ساده و کاملا عَمَلی بتوانید به اهداف و برنامه هایتان برسید. هدف من از نگارش این کتاب، بهبود و رشد فردی در **همه ی جنبه های زندگی تان** است. در این کتاب به پیدا کردن **رسالت و اهداف**، **برنامه ریزی کردن**، **ایجاد و یا تغییر عادات**، **سحرخیزی**، **ورزش کردن**، **مطالعه داشتن**، **شکرگزاری و مدیتیشن روزانه**، **ثبت فعالیت ها** و در نهایت **ارزیابی روزانه** خود بصورت کاملا ساده و کاربردی اشاره کردم. همچنین با طراحی چک لیست های برنامه ریزی منحصربفرد، کاری کردم که بتوانید به همه ی ابعاد زندگی از جمله موارد ذکر شده توجه داشته باشید، که بتوانید در همه ی ابعاد زندگی خود رشد و پیشرفت داشته باشید.

کتاب پیش رو بخش های مختلفی دارد، شامل؛ در بخش اول بصورت خلاصه به نحوه شکل گیری این تقویم، نظرات و تجربیات افراد در استفاده از تقویم و در نهایت اینکه چرا این کتاب برای شما مفید است می پردازم. در بخش دوم؛ اجزای اصلی تقویم را تشریح کردیم که شامل اهداف اصلی زندگی شخصی شما و هفت کار کوچک و اجباری که برای رشد همه جانبه شما موثر است می پردازم. در بخش سوم؛ تکنیک های مهم و کاربردی به شما آموزش می دهم که در طول مسیر رسیدن به اهداف، سرعت بیشتری داشته باشید. در بخش چهارم؛ ده گام برای پیدا کردن رسالت شخصی و اهداف را به شما آموزش می دهم. در بخش پنجم؛ نحوه کار با تقویم را آموزش و پرسش های متداول استفاده کنندگان را پاسخ دادم. در بخش ششم؛ که با عنوان بخش خیلی خصوصی است، دو کار خیلی خصوصی برای پیشرفت شخصی خود انجام می دهید. در بخش هفتم؛ جداول و چک لیست های برنامه ریزی ماهیانه و هفتگی را قرار دادم، این بخش اصلی ترین بخش کتاب است، تمام بخش های قبلی برای عَمَلی کردن این بخش است. *(برای تاثیرگذاری و درک بهتر شما از کتاب، آگاهانه در بخش هایی از متن کتاب از **زبان محاوره ای** استفاده کردم و در بخش هایی از کتاب عمدا دستور زبان پارسی را رعایت نکردم.)*

فراموش نکنید که . . .

هرگز نمی توانید زندگی تان را تغییر دهید مگر اینکه عادت های روزانه تان را تغییر دهید...

تبدیل اهداف بزرگ به گام های کوچک و تبدیل گام های کوچک به عادت روزانه

شما را در مسیر موفقیت و اهدافتان قرار می دهد.

دوستدار شما، شهریار مرزبان

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان

برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

بخش اول:

ستاره شو!

قدمی بردار و خــود ستاره شــو!

هر چیزی در زندگی انعکاسی است از یک انتخاب...
اگر خواهان نتیجه ای متفاوت هستید،
پس انتخابی متفاوت کنید.

ستاره شو

زمان خودت را چگونه می گذرونی؟

چه افرادی را در اینستاگرام و فیس بوک دنبال می کنی؟

اصلا چرا باید آن افراد را دنبال کنی؟

چرا دنبال ستاره ها هستی؟

چرا خودت نباید **ستاره** بشوی؟

می دانستی انتخاب با **خودت** است...

می توانی بنشینی و ستاره ها را دنبال کنی

یا

بلند شی و خودت بدرخشی...

رنج ستاره شدن یا تاسف ستاره نشدن...

جیم ران: همه ی افراد باید از یکی از این دو چیز رنج ببرند، یا رنج انضباط یا درد تاسف. باید انتخاب کنی... انضباط یا تاسف؟ باید **انضباط** رو انتخاب کنی، چون سنگینی انضباط چند کیلوگرم و سنگینی تاسف چند تن است...

بجای آنکه بیهوده به تماشای ستاره ها بنشینی،

قدمـــی بردار و خـود ســتــاره شـو

در نهایت، آینده انتخـاب توست . . .

(شهریار مرزبان)

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

داستان شکل گیری این تقویم

من از دوران راهنمایی (سال ششم یا هفتم الان) هم کار می کردم و هم درس می خواندم. کم کم کار هایم بیشتر شد و درس هایم هم سنگین تر. تنها راهی که بتوانم هم به درس هایم برسم و هم به کارهایم **برنامه ریزی** بود.

من برحسب نیاز و ضرورت برنامه ریزی را یاد گرفتم و با رشد کسب و کار هایم و رشد تحصیلی در مقاطع مختلف، برنامه ریزی ام هم بیشتر و بیشتر شد. تا حدی که جداول و روش های خودم را داشتم، چون سایر روش ها برای من کاربردی نداشت. من در جداول برنامه ریزی هفتگی و ماهیانه خودم یک جمله ی انگیزشی می نوشتم که با خواندن آن واقعا انگیزه و انرژی بگیرم. برای همین هم اسم این کتاب را **تقویم انگیزشی** گذاشتم.

داستان انتشار تقویم انگیزشی از سال ۱۳۹۴ شروع شد. من ذهنیتم اینگونه بود که همه ی افراد روش خودشان را دارند و این یک کار کاملا عادی است. تا اینکه اواسط سال ۹۴ اتفاقی دوستم جدول برنامه ریزی من را دید و از من پرسید از کجا تهیه اش کردم! من اول حس کردم دوستم دارد شوخی می کند و من را دست می اندازد! کم کم سایر دوستانم گفتند که جداول برنامه ریزی را چگونه طراحی کردم. جدول را با چند تا از دوستانم به اشتراک گذاشتم و نسبتا برای همه کاربردی بود. وقتی دیدم کاربردی است بخشی از نمونه جدول برنامه ریزی را در قالب تقویم انگیزشی سال در اینترنت منتشر کردم.

از این همه دانلود، گسترشش در اینترنت و از همه مهمتر از بازخورد و پیام های عالی که بدستم می رسید شوکه شده بودم!

همین بازخورد های مثبت دوستانم از جاهای دور و نزدیک به من انگیزه داد که هر سال تقویم انگیزشی را با تغییراتی کاربردی تر ارایه بدهم.

تجربیات شخصی خودم از برنامه ریزی، بازخورد های دوستانم از پنج سال چاپ نسخه آزمایشی و آنلاین تقویم انگیزشی، بازخورد های شاگردانم در دوره لایف کوچینگ (مربی زندگی) و درخواست های مکرر برای نسخه چاپی، به من این ایده را داد که نسخه چاپی تقویم انگیزشی را منتشر کنم.

امیدوارم با استفاده از هدف گذاری، برنامه ریزی و چک لیست های اختصاصی این کتاب به اهدافتان برسید.

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

چرا این تقویم

چون اگر این تقویم نباشد، هدف هایتان جلویتان نیست و بخاطر مشغله های روزمره و فکری، اولویت هایتان فراموش می شود.

من این تقویم را آماده کردم که اهدافتان را بنویسید، برای اهدافتان برنامه ریزی کنید، طبق چک لیست قدم به قدم به اهدافتان نزدیک تر بشوید، که همیشه همراهتان باشد و فراموش نکنید که هدف و رسالتتان چی است.

اپلیکیشن های زیادی وجود دارد، ولی امکان ندارد هنگام استفاده از اپلیکیشن ها حواستان پرت شبکه های مجازی و سایر عوامل نشود. پیشنهاد من این است برای اهداف، رسالت و برنامه ریزی خود زمان و دفتر اختصاصی داشته باشید و در آن زمان خاص چیزی جز شما و اهداف شما نباشد که با تمرکز بالا بتوانید برنامه ریزی کنید و برای اجرا آماده شوید.

علاوه بر آن، نوشتن روی کاغذ، **انرژی** دارد، انرژی ای که با هیچ اپلیکیشنی قابل توصیف نیست. نوشتن با دست روی کاغذ راهی برای آرامش و به کارگیری از هر دو نیم کره راست و چپ مغز است (خلاقیت با منطق همراه است). در تحقیقات بسیاری نشان داده شده که نوشتن روی کاغذ، نسبت به زمانی که فقط در گوشی یا رایانه تایپ می کنید، احساسات شما را هم در بر می گیرد.

نوشتن با دست، بخشی از مغز را به نام دستگاه فعال کننده ی مشبک[1] را تحریک می کند و تحقیقات نشان داده استفاده ی مداوم از دستگاه فعال کننده ی مشبک باعث **افزایش تمرکز** می شود. دستگاه فعال کننده ی مشبک نیز مهارت های حرکتی شما را به کار گرفته و بصورتی مغز را می آزماید که تایپ کردن نمی تواند آن کار را انجام دهد.

شهریار مرزبان: این فقط یک کتاب و تقویم نیست!
این بهترین دوست شما و بخشی از وجود شما است. همان بخشی از شما که برای شکوفا شدن به برنامه ریزی نیاز دارد.

- [1] شبکه ای در سازه شبکیه که عملکرد هشدار دهنده یا برانگیختگی را ارائه می دهد. (RAS: Reticular Activating System)

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

تجربیات افراد از استفاده از تقویم

نظرات و تجربیات برخی از افرادی که از تقویم استفاده کردند را با شما به اشتراک می گذارم:

و. رضایی

با سلام و عرض ارادت، بنده دانشجوی دکترای بازاریابی هستم و بعد از استفاده از تقویم انگیزشی، به نهایت اهداف پیش بینی شده ذهنی خودم دست یافتم. مطمئن هستم که طبق قانون کارما شما همیشه سالم، سلامت و با سعادت هستید. پاینده و سبز باشید دوستان خوبم

س. تهرانی

سلام و درود بی کران بر دکتر مرزبان، تهرانی هستم از ایتالیا. سپاس که هر سال عیدی بی نظیری به ما می دهید. من به نوبه ی خودم همیشه برای شما آرزوی موفقیت بیشتر می کنم. سپاس از این همه محبت بی چشم داشت. من بعد مهاجرت دچار افسردگی شدم، با تقویم شما خودمو مجبور به انجام کار درست کردم و سپاس از خداوند بزرگ که به نتیجه و هدف نزدیک شدم. ممنونم از لطفتون

ش. سعادت

تقویم انگیزشی انرژی و شادی بخش است و من را به هدفم نزدیکتر کرد با راهکار هایی که در اختیارم گذاشت. این تقویم نیست، **زندگیه**...

ا. عسکری

زندگی بی هدف و افسرده ای داشتم، کسل کننده و پر از چالش. یکی از هدف های زندگیم شناخت خودم بود و تغییر زندگی و تربیت بچه های خوب. تو اینترنت دنبال مطالبی راجع به برنامه ریزی و تغییر زندگی می گشتم چون به روانشناسی علاقه دارم پیگیر بودم. اتفاقی با تقویم انگیزشی آشنا شدم و خیلی خوشحالم از اینکه به هدفم رسیدم. بزرگترین نکته مثبتش، زندگیم هدف مند شد و با مطالب آموزشی دیگه ای هم آشنا شدم. انگیزه و اراده رو توی وجودم بیشتر کرد و آرامشم بیشتر شده.

س. باقری

حدود سه ساله که استفاده میکنم. به خاطر الگوی ساده ولی جامعی که داره و اینکه طبقه بندی خوبی داره، قسمت جملات انگیزشی هر روزش عالیه. بزرگترین نکته مثبتش، اینه که هر روز کارامون رو ثبت کنیم.

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

ن. یاوریان

من از تقویم انگیزشی استفاده کردم چون آیندم خیلی برام مهمه. با استفاده از این تقویم تو مدت کمتر از یک هفته خیلی خوب پیش رفتم. همه چیزش عاااااالیه. اینکه اهدافمو از هم تفکیک کردم. حاشیه هارو از زندگیم دور میکنم. زمانبدی کارهام مشخصه. خیییلیییی زیاااااااد انگیزم برای رسیدن به اهدافم بیشتر شده.

ف. سلطانی

سلام تجربه من از تقویم: من از سال ۹۷ با شما همراه هستم، واقعا عالیه! چون وقتی پیشمه نمیزاره سرم تو گوشی باشه، هلم میده. ورزش رو شروع کردم، زبان خوندن رو شروع کردم، از همه مهمترا! ادامه دادم! شاید یک یا دو روز تنبلی کرده باشم ولی همیشه در مسیر درست قرار می گیرم. عالی هستید! سلطانی از کرج

م. منوری نسب

من تقویم انگیزشی را یه جای در دسترس گذاشته بودم و واقعا خیلی وقتا که احساس ناامیدی و بدبختی داشتم یا ارادم رو برای شروع و ادامه دادن کاری از دست میدادم و اون رو باز می کردم و با خوندنش اون احساس از من دور میشد هر زمان دنبال تاریخ می گشتم با خوندنش کل روز و تا جای ممکن سعی میکردم از تک تک لحظاتم استفاده کنم. واقعا ممنونم.

و. برمکی

عرض ادب و سلام خدمت شما عزیزان دل. بنده هر سال از تقویمتون استفاده میکنم و خیلی لذت میبرم و تاثیرگذاره. بسیار زحمت میکشید و قطعا این زحمت در جهت یک هدف بسیار بزرگ و قشنگه اون هم تاثیری مثبت توی زندگی انسانهاست هر چند کوچک. بسیار ممنونیم از تلاشتون. قطعا این کار شما ارزشی غیر قابل اندازه گذاری داره. موفق هستید پس بیشتر باشید.

مهدی

سلام، از اینکه نظر و پیشنهادهایم را به حد مقدور در تقویم سال جدید (۹۷) اعمال نمودید، سپاسگزارم. امیدوارم این تقویم، راهنما و راهگشای کاربران عامل به آن باشد. در تکریم علم جناب دکتر شهریار مرزبان، به نشر دو حدیث گهربار از پیامبر اکرم (ص) اکتفا می‌کنم؛ «ما أتی اللّه عالما علما إلّا أخذ علیه المیثاق أن لا یکتمه»: خدا به عالمی علم نداده مگر آنکه از او پیمان گرفته که علم خویش را نهان ندارد. «عالم ینتفع بعلمه خیر من ألف عابد»: عالمی که از علم او سود برند، از هزار عابد بهتر است.

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی ـ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان

برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

م. محمدی نیا

سلاااام و سپاس از زحمات، سال ۹۸ از تقویم شما استفاده کردم. فوق العاده بود. در چند زمینه مثال میزنم. تغییر عادتها و رسیدن به اهداف آن هم قبل از موعد زمانی تعیین شده برایم شگفت آور بود. مثلا قصد داشتم یک ارشد دیگر در یک رشته مورد علاقه آن هم فقط در یک دانشگاه تهران قبول شوم که مصاحبه گزینشی هم داشت. فوق العاده بود گویا همان چیزهایی رو که خونده بودم ازم سوال کردند و قبول شدم. یک هدف مالی با عدد معین هم برای پایان سال تعیین کردم. قبل از پایان سال به عددی بالاتر از آن رسیدم که باورکردنی نبود و چند مورد در حیطه های دیگر زندگی همین اتفاق افتاد. به همین دلیل در چند روز گذشته مرتب به سایت شما سر میزدم که ببینم کی تقویم انگیزشی می آید. سپاس مجدد. ارادت محمدی نیا

ن. خانلری

تقویم انگیزشی خیلی چیزا بهم یاد داد و تو مدیریت زمان واقعا کمک کرد. کارامو بهتر و مفید تر پیش بردم و جملات انگیزشی ش واقعا جالب بود. من از سال ۹۶ این تقویم رو استفاده کردم الان هرسال دارم استفاده میکنم. بهم انگیزه میده و به مدیریت زمان و مدیریت اهداف کمک میکنه.

م. اختری

بنده کارهایی که انجام می دهم و رخدادهای مهم را یادداشت می کنم و به خودم امتیاز می دهم و انگیزه بالایی بدست می آورم. اگر چنانچه روزهایم تکراری شده باشد سریعا متوجه می شوم و تغییرات لازم را در روند زندگی ام بکار می بندم.

م. محمود نژادی

من سال ۹۷ و ۹۸ برای برنامه ریزی از تقویم شما استفاده کردم، و شروع فوق العاده ای برای نظم، برنامه ریزی و البته انگیزه برای انجام برنامه هایم بود، و برای همیشه این تقویم جزئی از وسایل ضروری ام خواهد بود.

م. ثالثیان فراش

تقویم انگیزشی مجبورم کرد یه کم جدی‌تر باشم و برای خودم قانون بذارم. یعنی از کنار مسائل سرسری نگذرم و دقت کنم.

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

م. مظاهریان

یادآوری تصویری اهداف ماهیانه برام خیلی خوب و موثر بود، همچنین جملات انگیزشی و قصار روزانه رو خیلی مفید یافتم. واقعا روحیه و انگیزه ام را بهتر کرد. من به همه دوستانم معرفیش کردم.

ل. مقدم

من از تقویم انگیزشی استفاده می کنم چون تقسیم بندی مناسب و عالی برای برنامه ریزی و اهداف دارد. جملات انرژی بخشش و همچنین توضیحات اول تقویم که چطوری ازش استفاده کنیم عالیه.

محمد

عرض سلام و خسته نباشید خدمت دکتر مرزبان و همه زحمت کشان گروه علم ما، تشکر فراوان دارم بخاطر تقویم انگیزشی خیلی به آدم روحیه میده و من از سال ۹۵ که سرباز بودم تا الان هر سال از این تقویم استفاده می کنم واقعا هدفمند شدم و روحیه گرفتم، ممنون و سپاسگزارم.

ص. محمدی

با سلام و عرض ادب، من از تقویم انگیزشیتون استفاده کردم و واقعا کار فوق‌العاده عالی هستش من اتفاقا مرتب برنامه هام رو روش مینویسم و باعث شده منظم بشم و دقیقا چیزایی رو که مینویسم رو اجرا میکنم. واقعا خیلی ایده اش عالی بود. متن های انگیزشیش خیلی خوبه باعث میشه آدم منظم بشه طراحیش جالبه فکر همه چیز شده و برای هر فعالیتی کادر مخصوص داره. کلا عالیه

ز. یوسفی

من خیلی وقته مشکلم اینه که چندین مورد تو ذهنم دارم که روشون کار کنم. مثلا تناسب اندام، آشپزی، دوچرخه سواری، رانندگی، بافتنی و... . اما اوایل با هم روشون کار میکنم و شروع میکنم و بعدش اکثرشون رو یا نمیرسم انجام بدم یا بیخیالش میشم. اما باز ته ذهنم دوس دارم انجامشون بدم. یه نکته جالب تو تقویم شما این بود که حتما چندین هدف با هم نداشته باشیم و یکی دو تا رو بذاریم تو اولویت و اونارو تو زمان مشخص شده تموم کنیم و بعد یکی دوتا دیگه رو انتخاب کنیم. من الان از اول سال رو آشپزی و تناسب اندام کار میکنم. البته بر اساس اصول اهداف توی تقویم. پیشرفتم عاااالی بود. با اینکه سال هاس تو برنامم بودن اما چون همزمان با چند هدف دیگه بود وسطاش ولش میکردم.

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

آ. باقری

از تقویم انگیزشی برای پیشرفت در مسیر زندگی و هدف هایی که داشتم استفاده کردم، چون از زندگی یکنواخت و بدون هیچ پیشرفت و یا انگیزه ای خسته شده بودم و میخواستم یک زندگی عالی داشته باشم. بزرگترین نکته مثبتش، خیلی نکات خوبی داشت مثلا هدف گذاری، برنامه ریزی، تعهد شخصی برایم از همه بخش ها بیشتر جذابیت داشت و مخصوصا لیست همه برنامه ریزی ها. واقعا عالی بودن.

ا. نورایی

مطالب جالبی در ابتدای تقویم عنوان شده، کارهای شخصی و روزانه و... یه جورایی برنامه ریزی برای کل زندگی میکند. بزرگترین نکته مثبتش، تعیین اهداف به صورت سالانه، شش ماهه تا روزانه است.

ع. عبدالحسینی مقدم

با سلام و خسته نباشید. من دو سال هست که از تقویم انگیزشی استفاده می کنم و همیشه دعای خیرم بدرقه ی راهتون هست. به نظر من عالیه. به کمک تقویم انگزیشی امسال خیلی از کارهایی که مدام پشت گوش میانداختم رو تونستم انجام بدم.

ح. صادقی

این تقویم باعث ایجاد انگیزه و هیجان میشه و میتونه انسان رو به حرکت وا داره. در خصوص مطالعه و همچنین برنامه ریزی جهت زبان انگلیسی و اهدافی مثل مطالعه آزاد و آموزش موسیقی کاملا مفید بود.

س. سلطانی

فوق العاده تقویم با ارزشی است، واقعا انگیزه دارم که صبح ها زود بیدار بشم و کارهامو انجام بدهم و توی تقویم یادداشت کنم بعدش حس خوبی دارم.

ف. شجیرات

از نظر من تقویم انگیزشی کامل و بسیار مفید است. من با امسال سه سال که اون رو می گیرم همیشه آخر سال منتظر تقویم شما هستم خیلی از لطفتون ممنون کار بسیار با ارزشی انجام می دید.

ع. میرزائی

توضیحات ابتدای تقویم مختصر و کامل هست. پیام های انگیزشی داخل تقویم خیلی خوب و انگیزه بخش بودند. مهمترین نقطه قوت تقویم انگیزشی، ایجاد انگیزه و رفع سردرگمی در نوشتن اهداف و خرد کردن آنها است.

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

س. بهزادی

واقعا عالیه سه سال که مخاطبتون هستم به خاطر مشغله زیاد ورزش رو کنار گذاشته بودم و دوباره به کمک شما دوباره شروع شد. پیشرفتم هر روز جلو چشمم هست و این واقعا عالیه.

س. ملکان

مهمترین تاثیر تقویم انگیزشی واسه من به پایان رساندن کار ها هستش چون قبلا کارها رو نیمه کاره رها می کردم یعنی یه مقداری که نتیجه میداد دیگه ادامه نمی دادم.

د. دلاور

من برای اولین بار وقتی با این تقویم آشنا شدم تاثیر مطلوبی برای برنامه ریزی روم گذاشت. البته اعتراف میکنم چند وقت طول کشید تا به هر روز برنامه ریزی و سر زدن به برنامه و عمل کردن بهش عادت کنم و چم و خم کار دستم بیاد اما در نهایت موثر بود.

س. نجفی

از سال ۹۸ شروع کردم و اهدافم را بهتر شناختم و بیشتر بهشون فکر میکنم و فهمیدم زندگی چه مشکل و چه آسان باشد مهم اینست که هدف داشته باشد و با توکل بر خدا همه چیز آسان و حل می شود.

ب. رحیمی

سلام. اوقات به کام. امیدوارم سال جدید سالی پر از اتفاقات و تغییرات مثبت در زندگی تان و در مسیر اهدافتان باشد. من سال ۹۸ از تقویم انگیزشی استفاده کردم بسیار عالی بود و به تمام دوستان پیشنهاد میکنم حتما از سایت علم ما بی‌نظیر جهت توسعه و رشد خود و کار خود استفاده کنند.

ز. احمدی

تقویم انگیزشی به من کمک کرد تا زمان خود را مدیریت کنم و موفق تر بشوم. خیلی توی برنامه ریزی و رسیدن به اهدافم کمک کرد.

ف. مختاری

پیام های انگیزشی که داره خیلی خوبه و در طول روز مدام تکرار می کنم و اینکه ستون ورزش و مطالعه داره که آدم مجبور به ورزش یا مطالعه میشه خیلی خوبه. بزرگترین نکته مثبتش اولویت بندی و نظم به کارها است.

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان

برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

احمدرضا

تشکر می کنم از شما و گروه عالیتون، من نظم شخصی، موفقیت و انگیزه هر روزم رو مدیون شما هستم.

شایان

تقویم انگیزشی بخشی از زندگی روزمره من است، جای این تقویم در زندگیم خالی بود. به زبان ساده و خیلی کاربردی نوشته و طراحی شده. انرژی این کتاب اینقدر مثبت است که هروقت حس کنم انرژیم کم شده سریع میام و بخش توضیحات کتاب را می خوانم. خیلی علاقه مندم داستان زندگی دکتر مرزبان را هم مطالعه کنم، قطعا پر از داستان های آموزنده از تلاش و پشتکار است. دوستدار همیشگی شما، شایان از هلند.

ش. عشرتی

اون برای من فقط یه تقویم نیست یه دوسته یه همراه همیشگیه همه جا همراه منه حتی وقت خواب. من همیشه در حال نوشتنم و هرچی که میخوام بدست بیارم مینویسم و تقویمم دفتر جادویی منه تازه اسمم داره، اسمشو گذاشتم **جیگر** :-)

نام شما

نظر شما . . .

لطفا شما هم تجربیات و نظرات خود را در سایت علم ما، با ما در میان بگذارید.

www.ELMEMA.com

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

یادداشت

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

بخش دوم:

اجزای اصلی تقویم

اهداف، برنامه ریزی، عادات، سحرخیزی، ورزش، مطالعه،
شکرگزاری، مدیتیشن، آب نوشیدن، ثبت فعالیت ها و ارزیابی

اگر نقشه شما درست نبود و به هدف نرسیدید،
به جای هدف، نقشه را عوض کنید!

اهداف

برنامه‌ریزی صحیح و کارآمد، هنگامی امکان‌پذیر است که **هدف** به خوبی تعیین و تعریف شده باشد. هر روز می‌بایست تصویر دقیق و روشنی از آن داشته باشید تا کارها و تلاش‌های خود را در راستای رسیدن به آن اهداف قرار دهید. همچنین شما باید اهداف خود را به بلندمدت، میان مدت و کوتاه مدت تقسیم کرده، آنها را در راستا و طول یکدیگر قرار دهید. برخورداری از هدف، موجب تحریک و انگیزه بیشتر در شما می‌شود و شما را در پیمودن مسیرهای دشوار یاری و اعتماد به نفس تان را بالا برده و انرژی روانی شما را افزایش می‌دهد. همه ما خواهان تغییراتی در زندگی خود هستیم، تغییرات مثبتی که در عمل ممکن است سخت و طاقت فرسا باشند. اهدافی مانند رسیدن به تناسب اندام، نوشتن یک کتاب، تغییر یا راه اندازی شغل، ترک عادت بد و مخرب و یا قبولی در آزمون و گرفتن مدرک آموزشی. رسیدن به بعضی از این اهداف ممکن است طولانی مدت باشد.

اهداف دارای اجزایی می باشند که در ادامه به شرح آنها می پردازیم:

۱- مالکیت: نخستین مشخصه هر هدف مهم این است که، از صمیم قلب بخواهیم و تمایل داشته باشیم که به آن برسیم. باید مالک هدف خودتان باشید و شخصا آن را برگزیده باشید و برای آن ارزش قائل شوید.

۲- واقع بینی: باید توجه کنید هدف نهایی تا چه حد دست‌یافتنی و تحقق‌پذیر می‌باشد، یعنی بهتر است از خود بپرسید: «آیا توانایی ذهنی و جسمی و نیز استعداد کافی برای دست‌یابی به هدف خود را دارم؟ آیا منابع کافی مانند: زمان و سایر امکانات را در اختیار دارم؟ آیا عوامل دیگری هم هستند که مانع رسیدن من به هدف مورد نظرم شوند؟ اگر این‌گونه است، برای غلبه بر این موانع، چه کاری می توان انجام داد؟». *البته، باید توجه داشت که واقع‌بینی به این معنا نیست که در مقابل مشکلات خود، تسلیم شد و هدف نهایی را رها کرد!*

۳- انعطاف‌پذیری: سومین موردی که برای تعیین یک هدف اهمیت دارد، انعطاف‌پذیری است؛ یعنی باید بتوان هدف مورد نظر را دائما ارزیابی و اصلاح کرد. از آنجا که، اوضاع و شرایط مرتبا درحال تغییر است و موانع پیش‌بینی نشده‌ای بر سر راه ظاهر می‌شوند، برای نایل شدن به هدف بایستی به طور واقع‌گرایانه، آمادگی روبرویی با تغییرات و موانع را داشت و هرگونه تغییری را که در راه رسیدن به هدف ضروری است، پذیرفت.

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

۴- دقیقا توضیح دهید که چه می خواهید: به طور مشخص صحبت کنید. اگر می خواهید درآمد خود را افزایش دهید، دقیقا بنویسید که چقدر درآمد می خواهید. نوشتن اینکه «درآمد بیشتری می خواهم» کافی نیست، باید دقیقا مبلغ و زمان را مشخص کنید. **جزییات مهم است...**

۵- اهداف زیادی نداشته باشید: ممکن است شما بخواهید زندگی خود را بررسی کرده و تغییرات عمده ای در آن ایجاد کنید. شما می خواهید به وزن متناسب برسید، شغل جدید پیدا کنید، رابطه های خود را بهبود ببخشید و یا به خانه و زندگی خود نظم و ترتیب ببخشید. همه اینها اهداف قابل تقدیر و بزرگی هستند، اما واقعیت این است که نمی توانید همزمان به همه آنها برسید، به جای اینکه در یک زمان روی همه این اهداف تمرکز کنید بهتر است یک هدف اصلی و دو هدف فرعی مهم تر را برگزیده و راه های رسیدن به آنها را نیز مشخص کنید. **اولویت بندی کنید...**

۶- اهدافتان را بنویسید: وقتی هدف را می نویسید، می توانید آن را ببینید، لمس کنید، بخوانید و در صورت لزوم آن را **احساس** کنید. **با نوشتن اهداف نیمی از راه را طی کردید...**

۷- زمانی را برای رسیدن به هدفتان مشخص کنید: زمانی **معین و معقول** را در نظر بگیرید. زمانی را که می خواهید به هدفتان برسید مشخص کنید. اگر هدف خیلی بزرگ است، ضمن اینکه تاریخ رسیدن به هدف را مشخص می کنید، این فاصله زمانی را به زمان های کوتاه تری مرحله بندی کنید.

۸- فهرست تهیه کنید: همانطور که هنری فورد می گوید: *"می توانید به بزرگترین هدف ها دست یابید مشروط بر آنکه این هدف بزرگ را به اجزای کوچک تری تقسیم کنید".* از موانع و مشکلاتی که باید بر آنها غلبه کنید تا به هدف خود برسید فهرستی تهیه نمایید. از دانش و مهارت هایی که برای رسیدن به هدفتان به آنها احتیاج دارید فهرستی تهیه نمایید. از اسامی کسانی که برای رسیدن به خواسته هایتان به همکاری شان احتیاج دارید فهرستی تهیه کنید. از همه ی کارهایی که فکر می کنید می توانید انجام دهید فهرستی تهیه کنید. آنقدر صبر کنید تا این فهرست کامل شود. این *فهرست خیلی خیلی مهم* است و قطعا زمان زیادی هم باید صرف این فهرست کنید.

۹- اولویت بندی کنید: وقتی فهرست خود را اولویت بندی می کنید، متوجه می شوید که چه کاری را **باید** انجام دهید. از همه مهمتر، وقتی کارهایتان را اولویت بندی می کنید، متوجه می شوید کدام کار مهم تر و کدام کار از اهمیت کم تری برخوردار است.

۱۰- بلافاصله برنامه خود را اجرا کنید: قدم اول را بردارید و بعد به سراغ قدم های دوم و سوم بروید. به حرکت خود ادامه دهید. منتظر وقت مناسب و سرعت بالا نباشید! **آهسته و پیوسته** حرکت

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

کنید. تاخیر ها جایز نیست. توجه داشته باشید که **تاخیر و تردید** تنها فقط دزد زمان نیست، بلکه دزد زندگی هم هست. **تفاوت میان پیروزی و شکست در زندگی این است که برندگان قدم اول را بر می دارند. آنها عمل گرا هستند.**

۱۱- مسئول و پاسخگو بودن: پاسخگویی و مسئولیت یکی از قدرتمند ترین انگیزه های حرکت است. اگر فقط خودتان از اهداف خود خبر دارید ممکن است در زمان هایی آن اهداف را فراموش کنید و آنها را انجام ندهید، اما اگر فرد دیگری را نیز در جریان برنامه های خود بگذارید، راه فراری ندارید و باید به سمت اهدافتان در حرکت باشید. **اهداف خود را بنویسید و جایی بچسبانید که هر روز ببینید...**

۱۲- ثبت و پیگیری: ثبت و ضبط کردن پروسه پیشرفتتان دو مزیت دارد: در هر لحظه از زمان می توانید بفهمید که چقدر به هدفتان نزدیک شده اید و این موضوع میتواند شما را تشویق کرده و ذهنتان را برای ادامه دادن آماده تر کند. راه های بسیاری برای ضبط مراحل پیشرفتتان وجود دارد. ***هدف این تقویم دقیقا همینه! ثبت و پیگیری همیشگی...***

۱۳- به فواید کار توجه کنید: ممکن است شما با انگیزه بالا به سوی اهدافتان در حرکت باشید اما بعد از مدتی دریابید که هیچ نتیجه ای نگرفته اید و یا پاداشی به شما تعلق نگرفته و دلسرد شوید. همیشه سعی کنید به فواید حاصل از کار توجه داشته باشید و به این فکر کنید که چرا این هدف را در زندگیتان برگزیده اید. با یادآوری همیشگی فواید حاصله هیچ وقت انگیزه خود را از دست نمی دهید، مثلا اگر در رژیم غذایی هستید بهتر است به خودتان یادآوری کنید که بعد از به نتیجه رسیدن، شما به وزن ایده آل خود رسیده و سالم تر می شوید و اعتماد به نفس از دست رفته خود را باز می یابید. ***تصویر سازی ذهنی و تجسم، کمک زیادی به بهبود انگیزش می کند...***

۱۴- از مسیر پیشرفت خود لذت ببرید: تا جایی که میتوانید راهی را پیدا کنید که از پیشرفت خود خوشحال شوید. نه تنها این پیشرفت اعتماد به نفس بیشتری به شما می دهد بلکه باید انگیزه شما را نیز بالا نگه دارد. اگر هدف شما تمرین های مداوم ورزشی است بهتر است تمرکز خود را روی ورزش های مفرحی بگذارید که از آنها لذت می برید. انتخاب شما میتواند پیاده روی، شنا، پینگ پونگ و یا دیگر ورزش های مورد علاقه تان باشد. یا مثلا اگر هدف شما راه اندازی کسب و کار است، کارهایی را باید انجام دهید که از مسیر لذت ببرید.

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

۱۵- طرز فکر خود را "صفر یا صد" قرار ندهید: یک لغزش کوچک ممکن است تفاوت بزرگی در هدف شما ایجاد نکند. همان که شما ۸۰ درصد مواقع طبق برنامه خود عمل کنید کافی است، برای ۲۰ درصد باقی مانده نگران نباشید. ممکن است این سهل انگاری پیشرفت شما را کند تر کند اما شما باید تلاش خود را بیشتر کنید تا زودتر به انتهای خط برسید و مطمئنا با حفظ همان تلاش همیشگی به هدف خود خواهید رسید.

۱۶- همه روزِ کاری بکنید که به هدف اصلی خود نزدیکتر شوید: این اقدام کلیدی و مهمی است که موفقیت شما را تضمین می کند. هفته ای هفت روز، هر روز، کاری را منظم انجام دهید. سالی ۳۶۵ روز کار کنید. هر کاری که شما را به هدفتان نزدیک می کند انجام دهید. ***چک لیست فعالیت های تقویم (در بخش آخر) را هر روز انجام بدهید و تیک بزنید.***

۱۷- تبدیل کردن اهداف به عادات روزانه: اکثر کارهای روزانه ای که ما انجام می دهیم جز عادات ما شده اند، مانند بیدار شدن در یک ساعت معین، کارهای روزمره، خوردن صبحانه و حتی خوردن یک فنجان قهوه در ساعت مشخصی از روز... . وقتی شما می خواهید یک عادت جدید در زندگی تان ایجاد کنید باید آن را به یکی از عادت های فعلی تان پیوند بزنید. مثلا اگر می خواهید قبل از خوابیدن مطالعه داشته باشید، گوشی را راس ساعت خاص کنار بگذارید و همیشه کنار تخت خواب خود، کتاب داشته باشید. (در ادامه در مورد عادات بیشتر توضیح می دهم.)

نگران نباشید! و احساس سردرگمی نکنید!

در مورد تک تک موارد ذکر شده، در ادامه مفصل و کاربردی صحبت خواهد شد و در چک لیست های اختصاصی برای همه ی موارد بخشی را در نظر گرفتم.

آنتونی رابینز: یکی از دلایل ناکامی و سرخوردگی افراد این است که اهداف یکساله خود را بسیار دست بالا می گیرند... و اهداف ده ساله خود را بسیار دست پایین می گیرند.

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

وقت عمل کردن هست!

لیستی از کل اهدافت بنویس: ....

....

....

....

....

با خودتان صادق باشید و در مورد هر سوال فکر کنید! هر هدف خود را با سوالات زیر مورد ارزیابی قرار بدهید، پاسخ سوالات زیر با کدام هدف شما در لیست بالا بیشترین مطابقت و نزدیکی را دارد؟

هدف شما: ....

هدفت همان رویایی هست که دوست داری بعد مرگ با اون تو را به یاد بیاورند؟

هدفت تو را تبدیل به یک شخص قوی تر و بهتر می کند؟

اگه بارها و بارها شکست بخوری باز به هدفت پایبندی؟

آماده تغییرات سخت برای هدفت هستی؟

باور داری که بهش میرسی؟

برای هدفت تجسم و خیال پردازی می کنی؟

برای هدفت برنامه ریزی کردی؟

اگر از نظر مالی کاملا تامین بودی، همین هدف را انتخاب می کردی؟

اگر توانایی انجام هر کاری را داشتی، اون کار همین هدف بود؟

اگر چراغ جادو پیدا می کردی، باز همین هدف را انتخاب می کردی؟

تا هدفت را انتخاب کنی از فردا بهانه ها سر راهت قرار میگیرد، برای سختی ها آماده ای؟

با تمام وجود و بصورت مشخص و قطعی همین هدف را میخواهی؟

برای بدست آوردن هدفت از خیلی چیز ها باید بگذری، آماده ای؟

منطقی بودن، توانایی و محدودیت هایت را فراموش کن، واقعا همین هدف را می خواهی؟

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

_ به چه کسی باید تبدیل بشوی

بعد از انتخاب اهدافت بنویس که باید به کسی تبدیل بشوی.

اهدافی که انتخاب کردی را چه کسانی قبل از تو داشتن و الان به آنها رسیدند؟

این افراد چه عاداتی دارند؟

برای رسیدن به هدفشان چه کارهایی کردند یا می کنند؟

برنامه ی روزانه شان چگونه است؟

مطمئنا با عادات و رفتار های فعلی نمی توانی اهداف جدیدت را بدست بیاوری و باید تغییراتی ایجاد کنی...

به چه کسی باید تبدیل بشوی؟

در موردش فکر کن! و لیستی از عادات و رفتار های جدیدی که باید داشته باشی را بنویس...

شکل شماره ۱: به چه کسی باید تبدیل بشوی (تقویم انگیزشی، شهریار مرزبان، ۱۳۹۹)

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

وقتِ عمل کردن هستِ!

هدف اصلی خود را بنویسید:

با توجه به هدف خود به چه مهارت و آموزش هایی نیاز دارید؟ باید به چه کسی تبدیل بشوید؟

اگر نمی دانید اشکالی ندارد! به خود زمان بدهید و بیشتر در موردش فکر کنید.

در اینترنت سرچ کنید، سراغ افرادی بروید که در این حوزه کار می کنند و یا از مشاور کمک بگیرید.

مهم این است که هدف خود را با تمام وجود بخواهید، **مسیرش پیدا می شود...**

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

برنامه ریزی

امروزه نقش برنامه‌ریزی در موفقیت آدم‌ها، انکار شدنی نیست. اگر از هر انسان موفقی دلایل موفقیتش را بپرسید، بدون شک یکی از کلیدهای موفقیت خود را **برنامه‌ریزی** می‌داند. برنامه‌ریزی که هم برای زمان حال و هم برای آینده انجام می‌شود. وجود برنامه‌ریزی بر اساس چهار اصلی که در زیر نوشته شده است، در زندگی ما ثابت می‌شود. به عبارتی اگر این چهار اصل را در برنامه‌ریزی لحاظ کنیم، به این معناست که دارای یک برنامه خوب هستیم، در غیر این صورت چندان نمی‌توان به آن برنامه‌ریزی اعتماد کرد.

- ✓ **مکتوب: اول این‌که برنامه حتما باید مکتوب باشد.**
- ✓ **جزئیات: دوم این‌که در برنامه باید عدد و رقم وجود داشته باشد.**
- ✓ **زمان بندی: سوم این‌که زمان داشته باشد. به عبارت دیگر دارای محدوده زمانی باشد.**
- ✓ **چک لیست: چهارم این که باید برای هر هدف خود چک لیست داشته باشید.**

به عبارتی اگر ما برنامه مکتوب سالیانه، ماهیانه و هفتگی که دارای عدد، رقم و زمان است، راجع به اهداف، کار، ازدواج، تحصیل، پیشرفت‌ها، کارهایمان و راجع به خیلی از مسائل دیگر داشته باشیم، جز افرادی هستیم که برنامه‌ریزی در زندگی‌مان جریان دارد.

اگر واقعا بخواهید که هماهنگ با رویاها و امیال خود زندگی کنید، باید جز آن دسته از افراد باشید که خود باعث پیش آمدن اتفاقات می شوند. برای موفقیت و رسیدن به آنچه می خواهید، **باید برنامه ریزی کنید!**

در ادامه ده دلیل عمده اهمیت برنامه ریزی در زندگی را برایتان تهیه کردم. با مطالعه ی این ده دلیل، متوجه خواهید شد که چرا برای رسیدن به موفقیت نیاز به برنامه ریزی دارید.

۱. یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما جهت می دهد. برنامه ریزی این فرصت را در اختیارتان قرار می دهد که بدانید به کجا می خواهید بروید و چطور باید به آنجا بروید. بدون برنامه، شما در زندگی جهت نخواهید داشت و وقت خود را برای کارهایی تلف خواهید کرد که ممکن است هیچ تاثیری در آینده ی شما نداشته باشند.

۲. یک زندگی برنامه ریزی شده، رویاهای شما را قابل دسترس قرار می دهد. اگر تا به حال رویاهایتان برایتان غیرممکن و دست نیافتنی بوده، شاید به این خاطر بوده شما هیچ طرح و برنامه ای برای

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

رسیدن به آنها آماده نکرده اید. برنامه ی زندگی مراحل رسیدن به رویاهایتان را به شما نشان خواهد داد.

۳. یک زندگی برنامه ریزی شده، کنترل زندگی را در دست خودتان قرار می دهد. اگر زندگیتان را به شانس و اقبال واگذار کنید یا اجازه بدهید که دیگران زندگیتان را کنترل کنند، مطمئنا نا امید و دلسرد خواهید شد. در دست گرفتن کنترل زندگیتان تنها راه رسیدن به چیزهایی است که واقعا می خواهید.

۴. یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما آرامش می دهد. همین که بدانید قدم ها و مراحل رسیدن به آنچه از زندگی می خواهید را طی می کنید، به شما احساس آرامش خواهد داد. بدون برنامه، دچار گیجی و سردرگمی خواهید شد که کجا بروید و روزهایتان را چطور بگذرانید.

۵. یک زندگی برنامه ریزی شده، شما را هدفمند می کند. وقتی تصمیم می گیرید که طبق برنامه زندگی کنید، یعنی می خواهید هدفمند زندگی کنید. دیگر زندگی کردنتان، بودنِ خالی نیست. شما برای خود هدفی دارید و برای رسیدن به آن قدم برمی دارید.

۶. یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما شور و اشتیاق می دهد. موفقیت، تحقق پیش رونده ی یک هدف ارزشمند است. موفقیت، سرنوشت نیست. وقتی هدفی پیش روی خود داشته باشید، با شور و اشتیاق بیشتر زندگی می کنید و برای رسیدن به آن هدف قدم برمی دارید.

۷. یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما قدرت می دهد. برنامه ریزی داشتن و هدفمند بودن در زندگی باعث می شود به همان طریقی که دوست دارید زندگی کنید و به کسی نیاز نداشته باشید.

۸. یک زندگی برنامه ریزی شده باعث می شود شکرگزار نعمت های خداوند باشید. شما ناظر هر آن چیزی خواهید بود که خدا به شما داده و برنامه ریزی برای زندگیتان نشان می دهد که به نعمت های خدا احترام می گذارید، قدر آنها را می دانید و شکرگزار هستید.

۹. یک زندگی برنامه ریزی شده باعث می شود ناخودآگاه تان هم به خدمت شما درآید. وقتی برنامه ریزی می کنید، بصیرتی در ناخودآگاهتان می کارید و آن بصیرت، فرصت های لازم برای رسیدن به موفقیت را برایتان فراهم می آورد.

۱۰. یک زندگی برنامه ریزی شده به شما آزادی می دهد. وقتی برای شکل دادن به سرنوشتتان آزادی طلب کنید، واقعا آزاد خواهید بود.

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

من در بخش های پایانی کتاب، برای شما انواع چک لیست و جداول برنامه ریزی را تهیه و تنظیم کردم، کافیست هر روز طبق برنامه و چک لیست ماهیانه و هفتگی عمل کنید. این جداول تضمینی است برای اینکه شما در مسیر اهداف خود بمانید و آهسته و پیوسته به اهداف خود نزدیک شوید.

برای شروع برنامه ریزی، اهداف خود را اولویت بندی کنید. برنامه بلند مدت خود را بنویسید و کم کم آن را به اجزای کوچک و قابل اجرا تبدیل کنید.

ابتدا با جزییات بنویسید که ۱۰ سال آینده در چه جایگاهی دوست دارید باشید. برای رسیدن به آن جایگاه برنامه ۵ ساله، ۳ ساله و ۱ ساله تنظیم کنید. در مرحله بعد برنامه یک ساله خود را به برنامه فصلی (۳ ماهه) و بعد به ماهیانه تبدیل کنید. در نهایت برنامه ماهیانه را به **برنامه هفتگی و روزانه** تبدیل کنید و **اجرا کنید!**

قطعا الان به این فکر می کنید که چقدر سخت است، درسته؟ **ولی سخت نیست**، فقط به زمان و تمرکز احتیاج دارید. این نقشه گنج شما است و هر چقدر با جزییات بیشتری آن را پر کنید زودتر و دقیق تر به نتیجه می رسید.

در قسمت جداول و چک لیست ها من چک لیستی گذاشتم برای اهداف و برنامه های شما که براحتی بتوانید برنامه های بلند مدت خود را به برنامه های کوتاه مدت و اجرایی تقسیم کنید. قبل از آن چند مثال برای نحوه پر کردن جداول گذاشتم، پس نگران نباشید، همانطور که در ابتدای کتاب گفتم این فقط یک کتاب ساده نیست و من در کنار شما هستم.

یک برنامه خوب که امروز طراحی شود، بهتر از یک برنامه بی نقص و عالی است که قرار است طراحی شود. (جرج پتن)

تغییر عادات منفی به مثبت

هیچ رازی در افراد موفق که عادت های روزانه خوب را در خودشان ایجاد کرده و توسعه دادند نهفته نیست. آنها می‌دانند که موفقیت در تمام عرصه‌های زندگی وابسته به **کارهایی است که روزانه انجام می‌دهند.**

گام اول: عادات منفی را بنویسید: گام اول این است که در ابتدا لیستی از کل عادات منفی خود بنویسید. در ابتدا باید عادت های خود را کاملا دقیق بشناسید که اصطلاحا به این مرحله، مرحله ی خودآگاهی از عادت ها می گویند.

گام دوم: دلایل عادات منفی را بنویسید: گام دوم این است که باید بدانید به چه علت می خواهید آن عادت منفی را تغییر دهید. حداقل یک یا دو پاراگراف بنوسید که چقدر آن عادت منفی، با هدف زندگی شما در تضاد است و اگر آن عادت را تغییر ندهید چه اتفاقی می افتد و بنویسید که اگر حال آن عادت را به عادت های مثبت تبدیل کنید چه اتفاقاتی خواهد افتاد و چه آینده ای در انتظار شماست.

گام سوم: دسته جمعی آن عادت منفی را کنار بگذارید: گام سوم این است که در یک گروه سعی کنید که آن عادت منفی را کنار بگذارید و اگر گروهی را نمی شناسید، با یکی از دوستانتان که او هم آن عادت منفی را دارد، تلاش کنید که با کمک به یکدیگر آن عادت را تغییر دهید. یا حتی می توانید از یکی از دوستانتان خواهش کنید که روی شما نظارت داشته باشد و به شما در تغییر آن عادت منفی کمک کند.

گام چهارم: عادت های مثبت را جایگزین کنید: چند روز اول و هفته ی اول فقط سعی کنید که روی خودآگاهی تمرکز داشته باشید و ببینید که چه چیزی باعث می شود که به سوی عادت های منفی کشیده شوید و دلیل آن را کشف کنید و سعی کنید که بعد از اینکه تحریک شدید که آن کار تکراری منفی را انجام دهید یک کار تکراری مثبت دیگر را جایگزین کنید. مثلا تحقیقات نشان داده که کسی که سیگار می کشد هنگامی که هوس سیگار می کند به جای سیگار، چند تا نفس عمیق بکشید یا آدامس بجویید و به مرور متوجه می شود که همان آرامشی را که از سیگار کشیدن به دست می آورد، حالا با عادت جدید بدست می آورد. با این تفاوت که عادت مثبتی را جایگزین عادت منفی و مضر می کند.

گام پنجم: به خودتان امتیاز دهید: در آن دفترچه ای که عادت های منفی خود را نوشته بودید، در انتهای هر شب بنویسید که چند بار برای انجام آن عادت منفی (مثلا ناخن جویدن) تحریک شده

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

بودید و چند بار توانستید بر آن غلبه کنید و به جای آن توانستید کار مثبت را جایگزین کنید و به ازای هر بار که توانسته اید بر آن عادت منفی غلبه کنید یه ستاره به خود بدهید.

گام ششم: رکورد بزنید: سعی کنید که در روز های آتی رکورد خود را افزایش دهید. مثلا اگر در روز اول ۲ ستاره گرفته بودید تلاش کنید که همواره تعداد ستاره ها را بیشتر کنید تا به تدریج رکورد را بشکنید و آن عادت منفی را کنار بگذارید.

گام هفتم: به خودتان پاداش دهید: هر شب که تعداد ستاره های خود افزایش می دهید، در ازای آن به خود پاداشی دهید، این پاداش می تواند دیدن یک فیلم باشد، یا حتی خوردن یک بستنی و هر چیزی که در شما احساس لذت و شادی ایجاد می کند.

گام هشتم: تکرار، تکرار، تکرار: هیچ روش جادویی برای تغییر عادت ها وجود ندارد و این نکات نتیجه ی مطالعات چندین کتاب در مورد تغییر عادت هاست. این دستور العمل ها را انجام دهید و تمرین کنید تا بتوانید به تدریج آن عادت های منفی را با جایگزین کردن عادت های مثبت رها کنید.

گام نهم: داشتن مربی و مشاور: شما برای تغییر عادات خود به یک مربی و مشاور احتیاج دارید که برنامه تان را با او در میان بگذارید و مشاور طبق برنامه شما را بررسی و اصلاح کند و قدم به قدم تا رسیدن به هدف با شما همراه باشد.

گام دهم: صبور باشید: تغییر عادات به هیچ وجه ساده نیست، به خود زمان بدهید و صبور باشید.

دارن هاردی: عامل اصلی جدا شدن افراد موفق از افراد معمولی، داشتن عادات خوب رفتاری است.

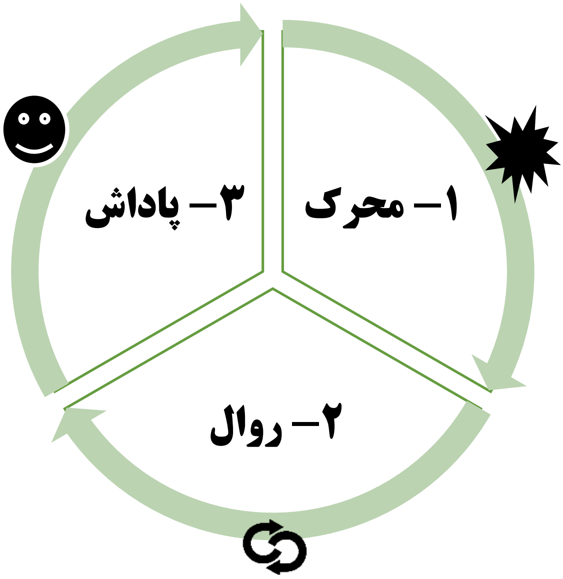
ابتدا شما عادت ها را می سازید و سپس در طولانی مدت عادت های شما، زندگی شما را خواهند ساخت...

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

_ قانون طلایی تغییر عادات

در کتابِ خوبِ *قدرت عادت از چارلز دوهیگ* به خوبی به قانون طلایی تغییر عادات اشاره شده است. شیوه تشکیل عادت ها این گونه است:

با کنار هم گذاشتن یک محرک، یک روال و یک پاداش چرخه ی عادت به گردش در می آید.



شکل شماره ۲: چرخه ی عادت چارلز دوهیگ (تقویم انگیزشی، شهریار مرزبان، ۱۳۹۹)

✹	**محرک**	نشانه یا عاملی که شما را تحریک می کند. (فیزیکی یا احساسی)
⟳	**روال**	اقدام یا عادت، فعالیتی که بعد محرک انجام می دهید.
☺	**پاداش**	چیزی که بعد از طی کردن روال (عادت خوب یا بد) دریافت کردیم.

محرک: نشانه یا عاملی که شما را تحریک می کند. چه از نظر فیزیکی (مثل دیدن سیگار برای تحریک به سیگار کشیدن) چه از نظر احساسی (مثل احساس خستگی در بعد از ظهر ها و دیدن فیلم).

روال: روال یا همان اقدام، عادت یا فعالیتی است که بعد دیدن یا احساس کردن محرک انجام می دهید. برای مثال روال سیگار کشیدن بعد از دیدن پاکت سیگار (پاکت سیگار محرک است).

پاداش: چیزی که بعد از طی کردن روال (عادت خوب یا بد) دریافت کردیم. پاداش ها قدرتمند هستند چون امیال ما رو ارضا می کنند.

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

_ انواع عادات بد

بعد از شناسایی عادات و محرک های ایجاد عادات، می توانیم عادات بد به دو دسته تقسیم کنیم:

- عادات بد شماره یک: عادات بدی که به سادگی قابل کنترل هستند.

- عادات بد شماره دو: عادات بدی که ریشه دارند و براحتی قابل حذف شدن نیستند.

شناسایی محرک ها:

باید بصورت دقیق بررسی کنید و ببینید چه چیزی شما را تحریک می کند که دوباره به سمت آن عادت های بد بروید. به این منظور پنج سوال مهم را از خود بپرسید: چه کسی، چه احساسی، چه زمانی، چه مکانی و چه کاری. به طور مثال:

- کنار چه کسی وسوسه می شوید که سیگار بکشید؟
- چه احساساتی شما را ترغیب می کنند که به سمت عادات بد خود باز گردید؟ عصبانیت، افسردگی، خستگی …
- در چه زمانی تمایل به عادت بد در شما تشدید می شود؟
- در چه مکانی تمایل به عادت بد در شما تشدید می شود؟
- چه چیزی یا چه کاری باعث تمایل به عادت بد در شما می شود؟

در نهایت بعد نوشتن محرک ها می توانیم متوجه شویم که آیا این عادت جز عادات شماره یک است یا دو.

روش حذف محرک برای حذف و کنترل عادات بد شماره یک:

حذف محرک های قابل حذف…

بعد از اینکه محرک ها را شناسایی کردید. حال باید تا می توانید آن ها را از محیط اطراف خود حذف کنید. منظور از پاکسازی، معنای واقعی کلمه است، همان طور که در صفحات قبل اشاره شد برای ایجاد چرخه عادت همواره به یک محرک احتیاج است. بنابراین اگر محرک را حذف کنید. خود به خود چرخه عادت از کار می افتد. این روش، **ساده ترین روش** برای از بین بردن عادات بد شماره یک است و معمولا برای عادت هایی که ریشه دار نیستند، به خوبی جواب می دهد. مثلا:

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

- اگر قصد دارید عادت سیگار کشیدن را ترک کنید هر پاکت سیگار، جا سیگاری، فندک و هر چیز دیگری که شما را به یاد سیگار می اندازد باید از محیط خود پاک کنید. فقط دیدن سیگار کافی است که مغزتان خواستن نیکوتین را آغاز کند. اگر نیکوتین به او نرسد. تمایل فرد به قدری زیاد می شود که فرد سیگاری بدون فکر کردن، سیگارش را روشن کرده و می کشد.
- اگر قصد دارید نوشیدن قهوه را ترک کنید. باید قهوه ساز و تمام قهوه های خود را از خانه جمع کنید.
- اگر می خواهید تغذیه سالم داشته باشید و عادت بد خوردن شیرینی را کنار بگذارید. باید تمام کمدها و قفسه های آشپزخانه را از شکلات و شیرینی خالی کنید.
- پاکسازی تنها مربوط به اشیا اطراف ما نیست! به طور مثال، اگر هدر دادن وقت با ارزش تان در شبکه های اجتماعی، مانند واتس اپ، اینستاگرام و... برای شما دردسر بزرگی شده است و نمی توانید مدیریت زمانی بر روی آن داشته باشید. می توانید چند مدت از آن شبکه ها خارج شوید و حتی اپلیکیشن آن را از گوشی همراه خود پاک کنید.
- اگر حواس پرتی ناشی از دریافت پیام های مختلف، وقت زیادی از شما می گیرد، بهتر از در زمان کار و زمانی که به تمرکز احتیاج دارید، گوشی خود را در حالت بی صدا بگذارید.
- اگر ملاقات با دوستی باعث می شود چرخه عادات بد شما (سیگار کشیدن، غر زدن، منفی نگر شدن) دوباره فعال شود. آن دوست را از زندگی تان حذف کنید.

روش قانون طلایی برای حذف و کنترل عادات بد شماره دو:

حذف محرک یکی از ساده ترین شیوه هایی است که می توان برای از بین بردن عادت ها به کار برد در واقع با حذف محرک هرگز چرخه عادت فعال نخواهد شد. اما گاهی اوقات نمی توان محرک را حذف کرد. بعضی از محرک ها، محرک هایی احساسی هستند. مثلا شما بعد از چند ساعت کار یا تمرکز زیاد، از لحاظ احساسی تمنای یک استراحت کوتاه را دارید.

ادامه ی این بخش بصورت کامل با جداول راهنما و تمرینی در نسخه چاپی است.

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

بخش سوم:

چند تکنیک کاربردی!

تکنیک های مهم و کاربردی در طول مسیر اهداف

چیزی که سرنوشت انسان ها را می سازد

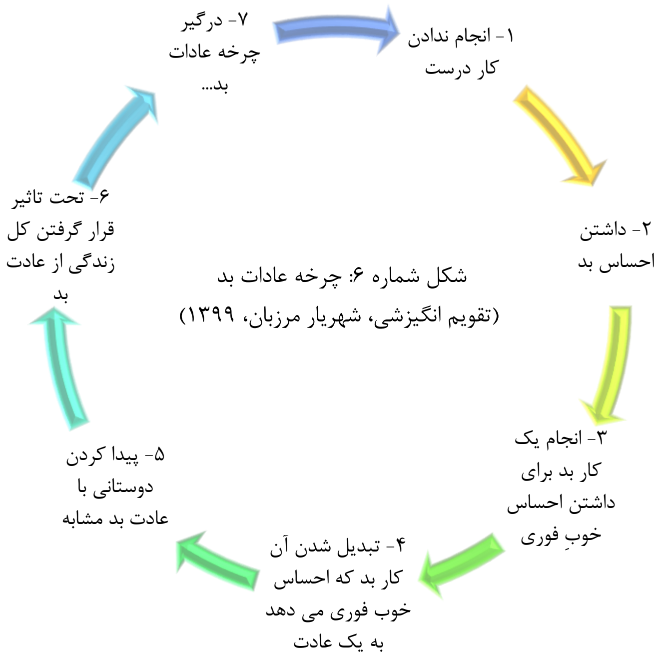
استعدادهایش نیست

بلکه انتخاب هایش است...

چرخه عادات بد

چرخه ی عادات بد، چرخه ای است که همه ی ما درگیر آن شدیم. من بعد از مدت ها مشاوره دادن، بررسی عادات افرادی که در دوره کوچینگ من شرکت کردند و بررسی دقیق تر عادات خودم! متوجه وجود این چرخه شدم.

معمولا وقتی کار درست را انجام نمی دهید، احساس بدی به شما دست می دهد و برای رفع این احساس بد، دنبال کاری (عادت بد) می روید که سریع شما را آرام کند و به شما احساس خوبِ فوری بدهد. بعد از مدتی آن کار بد که احساس خوبِ فوری به شما می دهد به یک عادت تبدیل می شود. قطعا انسان ها برای دوستی و معاشرت دنبال شباهت ها می گردند و دوستانی پیدا می کنند که عادات یا علایق مشابه داشته باشند. زمانی که در جمع دوستانی با عادات بد باشید، خارج شدن از چرخه خیلی سخت تر می شود و نمی توانید دوستانِ خوب داشته باشید چون افراد برنده با بازنده دوست نمی شوند. مجبورید برای ماندن در گروه بازنده ها همرنگ جماعت شوید و عادات بد را بیشتر و شدیدتر تکرار کنید. آن عادات بد به بخشی از زندگی شما تبدیل می شود و کل زندگی شما را تحت تاثیر قرار می دهد. در نهایت متاسفانه شما در چرخه عادات بد گیر کردید.



شکل شماره ۶: چرخه عادات بد
(تقویم انگیزشی، شهریار مرزبان، ۱۳۹۹)

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

با یک مثال بهتر می توان این چرخه را متوجه شد، کیوان را در نظر بگیرید:

۱- انجام ندادن کار درست: کیوان می داند که ورزش و مطالعه برای رشد فردی او ضروری است ولی تنبلی می کند و انجامش نمی دهد.

۲- داشتن احساس بد: کیوان از اضافه وزن و عدم پیشرفتش احساس بدی دارد.

۳- انجام یک کار بد برای داشتن احساس خوبِ فوری: کیوان دنبال احساس خوب فوری می گردد و فکر می کند که سیگار کشیدن، می تواند کمی حالش را بهتر کند.

۴- تبدیل شدن آن کار بد که احساس خوب فوری می دهد به یک عادت: کیوان عادت کرده که با کوچکترین اتفاق، برای آرام شدن سیگار بکشد. با آنکه می داند تاثیری در آرامش او ندارد ولی به سیگار کشیدن عادت کرده است.

۵- پیدا کردن دوستانی با عادت بد مشابه: کیوان کم کم در محیط کار و دوستانش، افرادی را پیدا می کند که با او هم عقیده باشند و با هم سیگار می کشند.

۶- تحت تاثیر قرار گرفتن کل زندگی از عادت بد: به مرور زمان سیگار کشیدن و افراد سیگاری اطراف کیوان، او را ترغیب می کنند که عادات بد دیگری هم داشته باشد. مجموعه عادات بد کم کم زندگی کیوان را تحت تاثیر قرار می دهد.

۷- درگیر چرخه عادات بد: کیوان وضعیت بد زندگی خود را تقصیر جامعه، اقتصاد، دولت، خانواده و... می داند. تمرکز کیوان فقط در جنبه های پوچ و منفی زندگی اش است، جنبه هایی که حتی خودش را مسئول آن نمی داند. اراده کیوان خیلی کم شده و در چرخه عادات بد گیر کرده است.

نکته: شاید با خود بگویید که زیادی بزرگش کردم! ولی من در این مثال از سیگار فقط بعنوان یک عادت بد استفاده کردم. بجای کلمه سیگار عادت بدی که درگیرش هستید را بگذارید. متوجه می شوید که در زندگی واقعی این چرخه را زیاد دیده اید.

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

یک مثال دیگر میزنم اما این بار واقعی! که اکثرا درگیر آن شدیم، فرشته را در نظر بگیرید:

۱- انجام ندادن کار درست: فرشته ۱۷ سال دارد، معدل و هوش بالایی هم دارد و همچنین علاقه شدیدی به تجارت دارد. دوست دارد کنکور بدهد و در یک دانشگاه خوب ادامه تحصیل بدهد و در مسیر اهدافش بدرخشد. ولی در مطالعه کردن تعلل می کند. اینقدر تعلل کرد که در کنکور قبول نشد.

۲- داشتن احساس بد: احساس بدی داشت و به خودش قول داد که مجدد کنکور بدهد ولی احساس بد قبول نشدن اذیتش می کرد.

۳- انجام یک کار بد برای داشتن احساس خوبِ فوری: برای اینکه از احساس بد کمی فاصله بگیرد، سراغ گوشی و شبکه های اجتماعی رفت. زیر و رو کردن پست ها، مجلات زرد و افراد زرد.

۴- تبدیل شدن آن کار بد که احساس خوب فوری می دهد به یک عادت: متاسفانه اینقدر در شبکه های مجازی بود که بخشی از زندگی واقعیش شده بودند و شروع و پایان هر روزش با گوشی بود.

۵- پیدا کردن دوستانی با عادت بد مشابه: از دوستان واقعی خودش فاصله گرفت، چون چندتا از آنها در دانشگاه قبول شده بودند و فرشته با آنها احساس خوبی نداشت. کم کم دوستان مجازی پیدا می کند. دوستانی که مثل خودش شب و روز در شبکه های اجتماعی هستند و همه ی وقت خود را با آنها می گذراند. برای جلب توجه و ارضا احساس مهم بودن، پشت سر هم پست و استوری می گذارد.

۶- تحت تاثیر قرار گرفتن کل زندگی از عادت بد: فرشته اصلا کنکور نداد! نه اون سال نه سال های بعدش. تا دیر وقت در شبکه های مجازی بود. ظهر بیدار میشد، حوصله کسی رو نداشت و مجدد سراغ شبکه های مجازی میرفت. تنها کارش همین بود و حتی از خونه هم بیرون نمیرفت. منزوی و تنها شده بود. در خانه با پدر و مادرش همیشه بحث داشت. برای اینکه بحث نکند ترجیح میداد تنها باشد و با دوستان مجازی خودش وقت بگذراند.

۷- درگیر چرخه عادات بد: اینقدر شدید درگیر این چرخه عادات بد و بیهوده شده بود که خودش هم نمی دانست. تا روزی که گوشیش می سوزد و از نداشتن گوشی متوجه می شود که کاری جز چک کردن گوشی نداشته و واقعا به اون اعتیاد دارد . . .

نکته: بجز تغییر اسم بقیه داستان کاملا واقعی بود! و واقعا اتفاق افتاده است. چند سال پیش فردی برای مشاوره به من مراجعه کرد که دقیقا در همین وضعیت بود. متاسفانه چند سال در این چرخه گیر افتاده بود و دچار افسردگی شدید شده بود. خوشبختانه با تلاش های زیاد و قطعا شکست های خیلی زیاد تر توانست مجدد به زندگی برگردد. در حال حاضر کارمند یک شرکت خصوصی بزرگ است و مقدمات راه اندازی کسب و کار شخصی خودش هم آماده کرده است.

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

یک مثال ساده دیگر، فقط کافیه وسوسه شوید و یک فیلم و سریال را آخر شب ببینید:

فیلم و سریال بیهوده در آخر شب » احساس گرسنگی و پرخوری » دیر خوابیدن بخاطر فیلم دیدن و بد خوابیدن بخاطر دیر غذا خوردن » دیر بیدار شدن در روز بعد » کم خوابی و احساس بی حالی » شروع بد یک روز » عجله برای دیر بیدار شدن » شلخته بودن چون وقت کافی نداشتی » داشتن حس بد به خودت » کاهش اعتماد به نفس » انتقال احساس بد به اطرافیان » احساس بد که اطرافیان می دهی قطعا احساس بد هم دریافت می کنی » انجام ندادن کار های مهم برای رسیدن به اهدافت و ... .

تنها با یک انتخاب بد به همین راحتی وارد چرخه عادات بد می شوید و حداقل یک روز خود را از دست می دهید.

کمی دقیق تر به اطراف خود نگاه کنید، متوجه می شوید که خیلی از افراد در این چرخه گیر افتادند...

آیا دوستی دارید که تناسب اندام ندارد (اضافه وزن یا کمبود وزن دارد)، حوصله ورزش کردن هم ندارد، عملکردش در محیط کار هم پایین است، تمایل دارد بیشتر فیلم ببیند، به خوردن هله و هوله هم علاقه زیادی دارد و بیشتر وقتش در شبکه های اجتماعی است.

قطعا باید دوستی داشته باشید یا فردی را بشناسید که هر روز ورزش می کند، بیشتر غذای سالم می خورد، در محیط کار فعال و پر انرژی است، کتاب می خواند و فایل صوتی آموزشی گوش می کند، کمتر در شبکه های اجتماعی حضور دارد و بخوبی مشخص است که در مسیر موفقیت در حال پیشرفت است.

نکته ی مهم در زمینه عادات این است که عادات خوب، عادات خوب دیگر را جذب می کند و عادات بد هم عادات بد دیگر را جذب می کند. اگر تلاش کنید کار درست را با هر سختی که دارد انجام دهید می توانید از چرخه عادات بد جدا شوید و وارد چرخه عادات خوب شوید.

راهکار چیه؟ ساده است! باید آگاهانه تصمیم بگیری، نه بر اساس حس و حالت، عادات بد همیشه برای وسوسه کردن تو در دسترس هست. برای شکستن چرخه عادات بد باید خودت را مجبور به انجام کار درست کنی! همین.

اگر هدفی داری، پیشرفت و موفقیت می خواهی، پس سختی انجامش را هم تحمل کن! اگر سختِ، پس به اهدافت فکر نکن، مثل اکثر مردم برو در فضای مجازی و خوش بگذرون، کلی پُست هست که باید همه ی آنها را تک تک ببینی، علاوه بر آن کلی هم فیلم و سریال است که باید ببینی.

انتخاب با خود شماست . . .

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

هفت مرتبه عمیق تر

در کتاب «عادت های افراد میلیونر[1]» دین گریزیوسی[2] تمرینی را برای پیدا کردن چرای بزرگ برای هر کدام از اهداف تان مطرح کرده است که می توانید از این تمرین برای پیدا کردن **چرای بزرگ هدف هایتان** استفاده کنید. اسم این تمرین، **هفت مرحله عمیق تر** است، زیرا با هفت مرتبه پرسیدن **چرا**، به جواب های عمیق تری می رسید و هر سوال پایه ای برای پاسخ قبلی است. هدف از انجام این تمرین این است که باید ریشه «**چرای**» خودتان را پیدا کنید.

معمولا اولین جواب هایی که به ذهن تان خطور می کند آنچنان جواب های عمیق و احساسی نیستند و معمولا معقول و منطقی هستند. بنابراین باید دوباره از خودتان بپرسید چرا و آنقدر این چرا را تکرار کنید تا در نهایت به یک جواب عمیق و احساسی برسید.

چرای عمیق شما هر چه که باشد باید آن را پیدا کنید، زیرا زمانی که آن را پیدا کردید، نیروی محرکی را در خودتان به وجود می آورید که هیچ وقت به شما اجازه نمی دهند تسلیم شوید. در ادامه مستقیم به بخشی از کتاب عادت های افراد میلیونر از دین گریزیوسی با دو مثال عالی، برای درک بهتر تمرین هفت مرتبه عمیق تر، اشاره می کنم:

دین گریزیوسی: تقریبا هشت سال قبل مشاوری را به نام جو استامپ[3] استخدام کردم تا به من کمک کند بتوانم شاگرد هایم و خواننده های کتاب هایم را بیشتر درگیر و مشتاق کنم.

روزی جو استامپ و چند نفر دیگر از اعضای تیم و من در حیاط خانه قدیمی من در شهر سکانسدیل آریزونا نشسته بودیم. من عاشق فضای آنجا بودم. در آنجا صندلی های چوبی بسیار بزرگ دست ساز زیبایی وجود داشتند. روی آن صندلی ها کوسن های نرم و زرد رنگی بودند و دور یک میز زیبا، بزرگ و بلند قرار داشتند. آن روز هوا بسیار خوب بود و یک روز عالی برای بیرون نشستن بود. شاید به نظرتان، اینها جزئیات عادی باشند، اما به یاد داشتن این جزئیات دلیل خاصی دارد، بعد از آن روز زندگی من کاملا متحول شد.

---
۱ - Millionaire success habits
۲ - Dean Graziosi
۳ - Joe Stamp

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

وقتی دور میز نشسته بودیم جو استامپ از من پرسید. «دین، چرا از من خواستی تا به اینجا بیایم؟ دلیل اصلی تو چی بود؟

دین: زیرا می دانم که می توانم روش و استراتژی های موفقیت را برای افراد مشخص کنم، اما همیشه نمی توانم آنها را مجبور به عملی کردن آنها کنم. من نه تنها می خواهم آنها کتاب ها و آموزش های من را داشته باشند، بلکه از آنها می خواهم از اطلاعات بصورت کاربردی استفاده کنند. می خواهم درگیر، همراه و مشتاق آن اطلاعات شوند تا تعداد بیشتری از آنها نتیجه اقدامات مثبت خودشان را ببینند.

من تمام سعی خودم را می کنم تا آنها را درگیر کنم، اما بسیاری از آنها دوباره به سراغ عادت های قبلی شان باز می گردند. به نظر می رسد آنها بیشتر منتظر هستند شرایط خودش تغییر کند تا این که خودشان دست به کار شوند و برای تغییر شرایط تلاش کنند. من فقط می خواهم آنها به مدت کافی در این مسیر باقی بمانند تا آن تغییرات کوچک را در خودشان به وجود بیاورند و برای رسیدن به اهداف شان مشتاق و پر انرژی بمانند.

جو نگاهی به من کرد و گفت: «وای دین. واقعا عالی گفتی. آیا تا به حال **تمرین هفت مرتبه عمیق تر** را انجام داده ای؟

یادم است گفتم: نمی دانم درباره ی چه چیزی حرف میزنی؟

ادامه داد و گفت: این یکی از مهم ترین تمرین هایی است که من تا به حال انجام داده ام و این تمرین می تواند به طور عمیقی زندگی افرادی را که به آنها آموزش می دهی متحول کند و کاری کنی که بیش تر درگیر باشند و بیش از هر زمان دیگری انگیزه ی تحقق بخشیدن رویاهایشان را داشته باشند. در واقع این تمرین، آنها را برای زندگی آماده نگاه می دارد.

بسیار خوشحال شدم و گفتم: این که خیلی عالی ست. خوب درباره ی آن به من هم بگو!

اما جو گفت، متاسفم ولی نمی شود. می خواهم اول خودت کاملا آن را تجربه کنی.

گفتم: بیخیال جو، می خواهم همین الان بهم بگی من سریع یاد می گیرم. می خواهم این تمرین را داشته باشم و می خواهم خیلی زود آن را به شاگردانم معرفی کنم.

جو خیلی قاطعانه تر گفت: اصلا. تنها راهی که می توانی این تمرین را یاد بگیری، با انجام دادن و تجربه کردن آن است.

سرانجام تسلیم شدم و گفتم: باشه قبول من آماده ام، شروع کن.

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

زمانی که در حال خواندن چند پاراگراف بعدی هستید، از شما می خواهم خودتان را تصور کنید که با شخص دیگری در حال انجام این تمرین هستید. می توانید خودتان را با یکی از دوستانتان تصور کنید که با هم این تمرین را انجام می دهید. همان طور که در ادامه خواهید خواند، وقتی جو سوالی می پرسید، جواب سوال من پایه و اساس سوال بعدی او بود و ما این کار را هفت مرتبه عمیق تر ادامه می دادیم. برای مثال، اگر می پرسید: «چرا از من خواستی این جا باشم؟» من می گفتم. «می خواهم یاد بگیریم تا به شاگردانم بهتر کمک کنم.» او در ادامه می پرسید: «چرا می خواهی به شاگردانت کمک کنی؟» و . . .

اسم این تمرین، هفت مرحله عمیق تر است، زیرا با هفت مرتبه پرسیدن سوالات «چرا»، به جواب های عمیق تری می رسید و هر سوال پایه ای برای پاسخ قبلی است. من نمی دانم چرا باید هفت عددی باشد که شما را به مقصد می رساند، اما این عدد همیشه جواب می دهد!

جو دقیقا روبروی من نشسته بود و تکه کاغذی هم در دستش بود. من قبلا از تو پرسیدم چرا از من خواستی اینجا باشم و تو گفتی می خواهم به من کمک کنی تا شاگردانم بیشتر درگیر شوند و بتوانی به آنها کمک کنی تا حتی زندگی آنها بهتر از زندگی تو باشد. واقعا فکر می کنم پاسخ خوبی به سوالم دادی دین، بسیار جواب خوبی بود. حالا سوال دیگری از تو دارم. چرا برایت مهم است تا شاگردانت بیشتر درگیر شوند، بیشتر درک کنند، بر مشکلاتشان غلبه کنند، اقدام های عملی انجام دهند و سطح دیگری از زندگی را ببینند؟

خیلی زود جواب دادم: زیرا بسیاری از افراد درگیر کارهای بسیار عادی خود هستند و می دانم که من استراتژی های خوبی را به آنها می دهم، اما تمام آنها از آن استراتژی های من استفاده نمی کنند. من نمی خواهم برای آنها صرفا یک فروشنده کتاب باشم. من می خواهم فردی باشم که با استفاده از دانش و تجربیاتم، چشم های آنها را به سوی شکل جدیدی از زندگی باز کرده است. می خواهم میراثی را از خودم به جای بگذارم تا باعث افتخار خانواده ام باشم.

عالیه. خوب، من اول از تو پرسیدم چرا من را استخدام کردی و تو گفتی میخواهی به تو کمک کنم تا شاگردانت بیشتر درگیر درس های تو شوند. و سپس وقتی پرسیدم چرا این موضوع برای تو مهم است، تو گفتی می خواهی میراثی خوبی را از خودت به جای بگذاری. اینها دلیل های بسیار خوبی هستند. خوب حالا، چرا برایت مهم است تا میراثی را از خودت به جای بگذاری؟

یک ثانیه فکر کردم و گفتم، زیرا در این حرفه افراد زیادی هستند که مطالب به درد نخور زیادی را می نویسند و من می خواهم **استاندارد جدید و مطلوبی** را تعیین کنم. می خواهم استاندارد بالایی را

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی ــ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

تعیین کنم تا دیگر افراد مشغول در این حرفه یا از من بالاتر بروند و یا از این کار دست بکشند. من عاشق افراد بسیار موفق این صنعت هستم. برخی از عزیز ترین دوستانم مانند تونی رابینز، وین دایر، اکهارت تولی، برندن بچارد، دیوید باخ و بسیاری از افراد دیگر تاثیر مثبت بسیار زیادی روی من و میلیون ها نفر دیگر داشته اند. من بدون این افراد و بسیاری از افراد موفق دیگر، این دین گریز بوسی امروز نبودم.

وقتی این پاسخ را می دادم، حتی نمی دانستم آن حرف ها از کجا می آیند، اما مرتب در مورد «چرای» خودم عمیق تر می شدم.

جو به من گفت، عالی بود، دین. من از تو پرسیدم چرا من را استخدام کردی؟ و تو گفتی می خواهی بیش تر به شاگردانت کمک کنی. از تو پرسیدم این موضوع چرا برایت مهم است؟ و تو گفتی می خواهی میراثی را از خودت به جای بگذاری که خودت و خانوادهات به آن افتخار کنند. و سپس پرسیدم چرا این میراث برایت مهم است؟ و تو گفتی میخواهی استاندارد این صنعت را بالا ببری. اینها همه جواب های بسیار خوبی هستند.

در آن لحظه متوجه نبودم که در عین حال که آنها همه جواب های درست و خوبی بودند، اما تمام آن پاسخ ها از مغز من می آمدند. وقتی او سوال مشابهی را چند بار از من می پرسید، من پاسخ هایی را از مغزم به او می دادم. آنها همه جواب های خوبی بودند، اما حتی نزدیک به «چرای» اصلی نبودند.

وقتی سه مرحله از تمرین باقی مانده بود، جو پرسید: چرا این موضوع برایت مهم است؟

جوابی که به او دادم، حتی خودم را شوکه کرد. گفتم: «هیچ وقت نمی خواهم به عقب باز گردم» و به دلیل نامشخصی کمی احساساتی شدم. چیزی که متوجه شدم، این بود که وقتی ۷ مرتبه از خودتان بپرسید: «چرا»، دیگر جواب های تان نه از مغزتان، بلکه از قلب و روح تان می آیند. قلب من صحبت می کرد و من آن را احساس می کردم. یادم است که طرز نشستنم تغییر کرد، با تن صدای متفاوتی حرف میزدم و بدنم از لحاظ جسمی تفاوتی را احساس کرد، به سختی اشک هایم را کنترل کردم. زیرا کارکنانم آنجا بودند.

سپس جو، مستقیم به چشمانم نگاه کرد و پرسید: چرا برایت مهم است تا هرگز به گذشته برنگردی؟

و اینجا بود که قلبم خودش را ابراز کرد. من می دانم بدون پول و با مشکلات زیادی بزرگ شدن چه احساسی دارد. من میدانم پوشیدن لباس های کهنه و دست دوم چه احساسی دارد. من میدانم چه احساسی دارد وقتی در یخچال تان غذایی نباشد. من می دانم بی خانمانی چه احساسی دارد، زیرا آن را با پدرم تجربه کرده ام. یادم است وقتی ۱۱ سالم بود، من و پدرم در واقع در حمام خانه ای زندگی می

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

کردیم که پدرم قرار بود آن را تعمیر کند. از آنجایی که در آن خانه هیچ سیستم گرمایشی نبود، من و پدرم در حمام می خوابیدیم. حمام آنجا از همه اتاق ها کوچک تر بود و گرم نگاه داشتن آن، راحت تر از سایر اتاق ها بود. من در بخش های شمالی نیویورک بزرگ شدم و زمستان های سختی را تجربه کردیم. ما یک بخاری برقی داشتیم و آن را روشن می کردیم و به سختی دو نفری روی تشک کوچکی می خوابیدیم. من با ماشینی به مدرسه می رفتم که بخاری نداشت و درهای آن با طنابی بسته می شدند. یادم است از پدرم می خواستم من را یک خیابان پایین تر پیاده کند تا بقیه متوجه نشوند من چقدر فقیر هستم. من احساس نا امنی و کافی نبودن می کردم و این احساسی است که دیگر هیچ وقت نمی خواهم آن را تجربه کنم.

این داستان زندگی من است و من نمی گویم که تو یا دیگران شرایط بدتری را تجربه نکرده اید. اما یادم است قبل از آن که به پدر و مادرم کمک کنم تا بازنشسته شوند، آنها همیشه مشکلات خاص خودشان را داشتند. یادم است چه احساسی داشتم وقتی نه می توانستم به دیگران و نه حتی به خودم کمک کنم و کاملا با اطمینان می گویم اصلا نمی خواهم به گذشته برگردم.

در آن لحظه نتوانستم جلوی اشک هایم را بگیرم. اولین چیزی که به قلبم آمد، **فرزندانم** بودند. گفتم. فکر کنم جواب سوالت را میدانم. فکر می کنم «چرای» خودم را میدانم. می خواهم به فرزندانم فرصت ها و انتخاب هایی بدهم که خودم هیچ وقت در بچگی نداشتم. می خواهم دختر و پسرم بتوانند خودشان مقصد خودشان را انتخاب کنند و بهترین خودشان باشند. می خواهم زندگی ای داشته باشند که در آن نگران پول و نداشتن آن نباشند. می خواهم بدانند که از لحاظ مالی در امنیت هستند و اگر می خواهند معلم، فضانورد، خواننده، معلم یوگا یا هر چیز دیگری شوند، می خواهم بدانند که می توانند. می خواهم آزادی ای را تجربه کنند که من هیچ وقت در آن دوران تجربه نکردم. و هر قدر بیشتر درباره ی آن فکر می کنم، بیشتر احساساتی می شوم. به جو گفتم. «چرای» خودم را می دانم. به خاطر فرزندانم است.

جو به من گفت: مطمئن هستم قبل از تولد فرزندانت، بسیار سخت کار کرده ای، درسته دین؟

بله حق با او بود. حالا تنها یک سوال باقی مانده بود. او گفت: دین، از این که این حرف ها را گفتی از تو متشکرم، اما یک سؤال دیگر باقی مانده است. چرا برایت مهم است که بچه هایت انتخاب های خودشان را داشته باشند؟

بعد از پرسیدن سوال، «چرای» واقعی مانند یک معجزه آشکار شد و گفتم: «زیرا می خواهم کنترل شرایط را به دست داشته باشم.» تا پیش از آن لحظه هرگز درباره ی این موضوع فکر نکرده بودم. درباره

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

ی آن حرف نزده بودم. هرگز آن را تا این حد احساس نکرده بودم. در آن لحظه متوجه معنی زندگی خودم شدم. سرانجام فهمیدم چرا می خواهم به سطح دیگری برسم، چرا میخواستم وارد این حرفه شوم، چرا در نوجوانی شروع به تعمیر ماشین های قدیمی کردم، چرا در هزاران خانه را زدم تا اولین معامله ملکی خودم را قبل از ۲۰ سالگی انجام دهم. حالا تمام آن کارها برایم معنی دار بودند. تمام اینها به این دلیل بود که می خواستم کنترل امور را به دست داشته باشم.

راستش را بخواهید، من در کودکی نقل مکان های زیادی داشتم و قبل از این که به ۱۹ سالگی برسم، ۲۰ بار نقل مکان کرده بودیم. در دوران کودکی همیشه احساس می کردم تحت کنترل هستم و در این موضوع اختیاری از خودم نداشتم.

این هفتمین «چرا»، یک بینش و ادراک ناگهانی بود. من نمی خواهم کسی به من بگوید چه لباسی بپوشم، کجا زندگی کنم و این که چگونه فرزندانم را بزرگ کنم. نمی خواهم کسی به من بگوید کجا غذا بخورم، چگونه کار کنم، با زمانم چه کار کنم و یا چقدر درآمد داشته باشم. میخواهم کنترل در دستان من باشد و تصمیماتی بگیرم که من را قوی، خوشحال و سرزنده می کند. و در آن لحظه، متوجه شدم نمی خواهم کسی من را از حوزه های زندگی ام دور نگاه دارد. بالاخره **چرای** خودم را پیدا کرده بودم و ماموریتم کاملا مشخص شده بود.

چرا ها	پرسش جو	پاسخ دین
چرای اول	دین، چرا این کتاب را نوشتی؟	برای متحول کردن زندگی میلیون ها نفر با کمک به آنها برای دیدن مسیر فی عادت های جدید برای موفقیت
چرای دوم	چرا میخواهی زندگی میلیون ها نفر را متحول کنی؟	چون خدمت و کمک به دیگران واقعا مهم و شگفت انگیز است.
چرای سوم	چرا کمک و خدمت به دیگران تا این اندازه برایت مهم و شگفت انگیز است؟	زیرا باعث موفقیت بیشتر کسب و کار براساس اصول و ارزش های خوبی می شود.
چرای چهارم	چرا برایت مهم است تا کسب و کاری بر اساس اصول وی ارزش ها داشته باشی؟	می خواهم میراثی به جای بگذاریم تا باعث افتخار خانواده ام شوم.
چرای پنجم	چرا برایت مهم است تا میراثی برای خانواده ات به جای بذاری؟	هرگز نمی خواهم دوباره به گذشته بازگردم. من از بی پولی در دوران کودکی متنفر بودم
چرای ششم	چرا نمی خواهی هیچ وقت به گذشته بازگردی؟	می خواهم وقتی فرزندانم بزرگ شدند، حق انتخاب داشته باشند.
چرای هفتم	چرا برای فرزندانت مهم است تا انتخاب هایی داشته باشند که تو هرگز نداشتی؟	زیرا می خواهم کنترل به دست من باشد. می خواهم طبق و خواسته ها و انتخاب های خودم زندگی کنم.

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

مثال دوم، یکی از تجربه های دین گری زیوسی در یکی از سمینارهایش:

دین: زمانی هر ماه در چند مراسم سخنرانی می کردم. در آن زمان، تقریبا هر بار که روی استیج می رفتم، این تمرین هفت مرتبه ای را انجام می دادم. به طور تصادفی فردی را از میان حضار انتخاب می کردم تا روی استیج بیاید. من تمام داستان های آن افراد را تا امروز کاملا به یاد دارم، اما داستانی است که در این لحظه قلبم را لمس می کند و دوست دارم آن را برایتان تعریف کنم. این رفیق قدبلند و محشر داستان ما، با موهای بافته به صورت کلاف های باریک که تقریبا دو برابر من بود، روی استیج آمد، من را بغل کرد و تقریبا من را از زمین بلند کرد!

به او گفتم بنشیند و گفتم، «هی رفیق. خوشحالم که این جایی.» و میکروفون را به او دادم. حضار همه ساکت نشسته بودند و منتظر بودند ببینند چه اتفاقی می افتد. از او پرسیدم: چرا این جایی؟ چرا پولت را داده ای تا به این مراسم بیایی و یاد بگیری چگونه زندگی ات را به سطح دیگری برسانی؟

اولین پاسخ او را به یاد دارم، «آزادی مالی» یا چیزی در آن مایه ها. و من هم طبق معمول پرسیدم چرا آزادی مالی برایش مهم است. جواب دوم او واقعا عمیق و عالی بود: دین، در محله ما بسیار از پدرهای اهمیتی به فرزندان شان نمی دهند. آنها یا در زندان هستند یا فرزندانشان را رها کرده اند. من تلاش می کنم تا راهی را ایجاد کنم تا تاثیری پدرانه روی فرزندانم داشته باشم.

عالی بود اما آیا «چرای» بهتری هم وجود داشت؟ این یک چرای عالی و یک محرک انگیزه دهنده بسیار قوی بود. این واقعا یک دلیل قوی و الهام بخش بود. او در آن مراسم بود تا انرژی بیشتری بگیرد و آماده بود تا به اهداف و رویاهایش برسد. اما طبق تجربه می دانستم که می توان حتی جلوتر هم رفت و از او پرسیدم چرا این موضوع برایش مهم است. او سپس یک پاسخ خوب داد. و من دوباره و دوباره از او سوال پرسیدم و جواب های او همه عالی بودند اما همه از مغز او می آمدند. سپس به چند سوال آخر رسیدیم. متوجه شدم که حالت بدن او تغییر کرد. او دیگر لبخند نمی زد و لب ها و دست هایش می لرزیدند. این همان لحظه ای بود که او با قلبش سخن می گفت.

مستقیم به چشمان من نگاه کرد و گفت: دین، باور نمی کنم که می خواهم این موضوع را در حضور کل حضار بیان کنم، مادر من چند سال قبل فوت کرد و وقتی او از این دنیا رفت. من معتاد بودم. حس می کنم به عنوان پسر او باعث شرمندگی اش بودم. او مادر بسیار خوبی بود و تمام تلاش خودش را کرده بود تا پسر خوبی را تربیت کند، اما وقتی از دنیا رفت، من چنین پسری برای او نبودم. بعد از فوت او، من مواد را ترک کردم، متمرکز شدم و الان این ماموریت را دارم تا به مادرم در بهشت نشان دهم که او یک پسر عالی را تربیت کرده است که می خواهد تاثیر بسیار خوبی در این دنیا داشته باشد.

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

تمامی حضار بسیار شگفت زده بودند و چشمانشان پر از اشک شده بود. تمام آنها با اشتیاق زیادی او را تشویق کردند، او «چرای» خود را پیدا کرده بود و این واقعا یک چرای عالی بود! این هدفی بود که در سخت ترین روزهای زندگی به او انگیزه میداد. آن مرد یک «چرای» واقعی داشت. او نه تنها میدانست در کجا قرار دارد، بلکه می دانست می خواهد به کجا برود و او می دانست چرا این را می خواهد.

وقتی «چرای» واقعی خودتان را پیدا کردید و آن را به کارهای تان وارد کردید، احساسات تان درگیر می شود و اهدف تان را به زندگی تان می چسبانید و آن اهداف نه صرفا یک فکر خوب، بلکه بخشی از روح و قلب شما می شوند. تصور کنید این فرد وقتی روز سختی را پشت سر می گذارد، چه مکالمه ای با خودش خواهد داشت. او نمی گوید، «باید هم چنان کار کنم تا الگویی خوبی برای مردم باشم.» البته که این «چرای» خوبی است، اما به اندازه کافی قوی نیست تا در سخت ترین شرایط، او را به جلو ببرد. او با خود می گوید: باید به سر کار بروم و بسیار تلاش کنیم، زیرا می خواهم به مادر مهربانم در بهشت نشان دهم که او در زمین یک پسر عالی را تربیت کرده است! این یک انگیزه دهنده احساسی قوی است، نه؟ تاثیر این «چرای» قوی را روی موفقیت او تصور کنید. و سپس فکر کنید که «چرای» شما چقدر روی زندگی تان تاثیر خواهد داشت.

چرای عمیق شما چیست؟

شما چطور؟ آیا می خواهید کنترل اوضاع را به دست بگیرید و انتخاب های خودتان را داشته باشید؟ یا می خواهید به والدین خود ثابت کنید که تمام تلاش خود را برای اینکه فردی خوب و موثر باشید، می کنید؟ البته که هر دو را می خواهید. اما این داستان و چرای من و یکی از حضار است. من فعلا درباره ی چرای شما نمی دانم و احتمالا خودتان هم نمی دانید، اما به شما اطمینان می دهم نیاز دارید تا «**چرای**» واقعی خودتان را پیدا کنید.

زیرا وقتی روز سختی در پیش دارید، وقتی شرایط بر وفق مراد شما نیست، وقتی کار جدید تان موفقیتی به همراه ندارد، وقتی در روابط تان به مشکل بر می خورید، وقتی فرزندان تان شما را نا امید می کنند در این شرایط چه چیزی باعث می شود همچنان به پیش بروید؟ بله چرای عمیق شما باعث می شود که تسلیم نشوید و به جلو حرکت کنید.

باید ریشه «چرای» خودتان را پیدا کنید. چرا می خواهید پول بیشتری داشته باشید؟ چرا می خواهید ثروت بیشتری وارد زندگی تان کنید؟ مطمئنا دلیل بسیار عمیق تری وجود دارد که به شما انگیزه می

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

دهد. زمانی که آن را پیدا کردید، نیروی محرکی را در خودتان به وجود می آورید که هیچ وقت به شما اجازه نمی دهند تسلیم شوید. من واقعا از زندگی، امنیت و در آمدی که الان دارم بسیار رضایت دارم. اما آیا فکر می کنید من روزهای سختی نداشتم؟ بله، من هم روزهای بسیار سختی را پشت سر گذاشته ام. صرف نظر از شرایط اقتصادی، ما همه روزهای سختی را پشت سر گذاشته ایم. وقتی روز سختی را تجربه می کنم و حتی فکر تسلیم شدن به ذهنم می آید، «چرا» های خودم را به یاد می آورم و میدانم اصلا نباید تسلیم شوم. چون میدانم هیچ وقت نمی خواهم دوباره شرایط سخت گذشته را تجربه کنم.

حالا نوبت شماست

اگر چه به تنهایی هم می توانید این کار را انجام دهید، اما فکر می کنم بسیار مهم است که با فرد دیگری این تمرین را انجام دهید، زیرا وقتی با شخص دیگری این کار را انجام می دهید، بسیار موثر تر است. از آنجایی که با این تمرین آشنا هستید، اول شما این تمرین را انجام دهید و هفت **چرای** او را مشخص کنید. سپس نوبت او است تا از شما سوال بپرسد. با فردی این تمرین را انجام دهید که آن را جدی بگیرد و پاسخ های تان را یادداشت کند. سپس همان طور که گفتم، هر جواب پایه ای برای سوال بعدی است. به یاد داشته باشید باید هفت سوال پرسیده شود، نه ۵ و نه ۹. فقط هفت سوال! البته اگر کسی را سراغ ندارید می توانید این تمرین را به تنهایی انجام دهید.

من سال هاست این تمرین را انجام می دهم و همیشه هم جواب می دهد. وقتی این تمرین را با یکی از حضار انجام می دهم. در آخر تمرین، نصف حضار در حال گریه کردن هستند، زیرا کاملا درک کرده اند که چرا آنجا هستند و دلیل های عمیق حضور در آن مراسم چیست وقتی این تمرین را انجام دادید، می دانید که چرا لیاقت شما بیشتر است و چرا می خواهید از توانایی های تان استفاده کنید.

بهترین بخش این تمرین تکامل طبیعی جواب ها است، توجه کنید که چگونه از جواب های منطقی به جواب های قلبی و روحی می رسید.

تمرین این قسمت را در بخش بعدی گذاشتم،
که با توجه به اهدافتان پاسخ دهید.

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

بخش چهارم:

رسالت و اهداف

هیچ چیز مثل هدفی استوار ذهن را آرام نمی کند

هر چیزی در زندگی انعکاسی است از یک انتخاب...

اگر خواهان نتیجه ای متفاوت هستید،

پس انتخابی متفاوت کنید.

لطفا این بخش را نخوانید!

لطفا این بخش را نخوانید! گام به گام تمرین کنید، تا بهترین نتیجه را بگیرید. حتما قبل از مطالعه مداد یا خودکار خود را بیاورید، چون این بخش کاملا عَملی است. خواندن این بخش احتیاج به آرامش و تفکر دارد. اگر بدرستی بخواهید به سوالات و تمرینات این بخش پاسخ دهید، قطعا زمان زیادی از شما می گیرد، پس عجله نکنید. در این بخش با چند تمرین کاربردی، سعی می کنیم شناخت بهتری از خود، اهداف و اولویت هایمان داشته باشیم.

من سعی کردم این بخش را به ساده ترین نوعی که می شود آماده کنم. ولی قطعا برای برخی افراد خیلی راحت است و برای برخی افراد شاید سخت و گیج کننده باشد. در نهایت، پیشنهاد می کنم که از مشاور یا مربی شخصی خود کمک بگیرید تا بهترین نتیجه را دریافت کنید.

نکته مهم: برای پیدا کردن رسالت، استعداد و اهداف، تمرین و تست های خیلی زیادی وجود دارد که همگی آنها خود شامل چند کتاب مجزا می شود و آوردن همه ی آنها در این کتاب شدنی نبود. من در این بخش با توجه به تجربه شخصی خودم از جلسات مشاوره ۱۰ گام را انتخاب کردم که معمولا افراد نتیجه ی خوبی را از این گام ها گرفتند. به مرور سایر روش های کاربردی را در بخش مقالات خودشناسی سایت علم ما قرار خواهم داد.

اگر در این بخش ابهام و سوالاتی دارید و مشاور و مربی ندارید،

من در کنار شما هستم.

به سایت علم ما مراجعه کنید و درخواست مشاوره رایگان بدهید.

www.ELMEMA.com

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان

برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

بخش پنجم:

راهنمای اجرا و کلام آخر...

نحوه کار با تقویم، سوالات متداول، درباره نویسنده و...

برای آدمی بهتر است هرگز به دنیا نیاید تا اینکه
به دنیا بیاید و اثری بر جای نگذارد.

نحوه کار با این تقویم

حال که بخش های قبلی این کتاب را مطالعه کردید، زمانِ آن رسیده که دست به عمل بزنیم و امسال را به سالِ موفقیت و پیشرفت خود تبدیل کنیم.

مهمترین بخش این تقویم **اهداف شخصی** است، اگر هدف خود را انتخاب کردید، فقط برنامه ریزی و اجرای برنامه ها می ماند. برای برنامه ریزی من در بخش آخر جدول های مختلفی را آماده و تهیه کردم. در این بخش نحوه پر کردن جداول را به شما آموزش می دهم و علاوه بر آموزش و راهنمایی های این بخش، در سایت علم ما هم چند نمونه پر شده جداول را قرار داده ام.

با توجه به رسالت، اهداف بلند مدت و میان مدت، شما باید اهداف سالیانه خود را مشخص کنید و برای رسیدن به اهداف سالیانه خود باید بصورت منظم و پیوسته برنامه ی ماهیانه و هفتگی داشته باشید و در راستای اهداف خود گام بردارید. هر کاری انجام می دهید، هرچند کوچک، باید در راستای اهداف و رسالت تان باشد.

❊ راهنمایی: قسمت رسالت و اهداف:

رسالت شخصی: همان چیزی که برای آن آفریده شده اید. پیدا کردن رسالت کار ساده ای نیست و برای هرشخص متفاوت است. با توجه به بخش قبلی، امیدوارم توانسته باشید رسالت خود را پیدا کنید.

اهداف ۱۰ ساله: با توجه به رسالت شخصی خود، هدف یا اهداف ۱۰ ساله خود را مشخص کنید.

اهداف ۵ ساله: با توجه به اهداف ۱۰ ساله خود، هدف یا اهداف ۵ ساله خود را مشخص کنید.

اهداف امسال: با توجه به اهداف ۵ ساله خود، هدف یا اهداف امسال خود را مشخص کنید.

اهداف ماهیانه: که شامل ۱۲ قسمت برای ۱۲ ماه است. با توجه به اهداف امسال خود، هدف یا اهداف ماهیانه خود را مشخص کنید.

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

⁕ راهنمایی: قسمت برنامه ریزی شروع ماه:

هدف بلند مدت و رسالت: برای اینکه کارهای ماهیانه خود در راستای اهدافتان باشد، در این بخش رسالت یا هدف بلند مدت خود را بنویسید.

هدف یکساله: برای اینکه کار های ماهیانه خود در راستای اهدافتان باشد، در این بخش هدف یکساله را بنویسید.

اهداف این ماه: با توجه به اهداف یکساله خود، اهداف این ماه خود را مشخص کنید و بنویسید.

جملات ضمیر ناخودآگاه: با توجه به اهداف مدنظر این ماه، برای خود جملات تاکیدی مشخص کنید و هر روز صبح بعد از بیدار شدن و هرشب قبل خواب، جملات را با انرژی تکرار کنید.

جدول شروع ماه: برای اینکه هر ماه منظم و با قدرت در راستای اهداف خود پیش بروید، لازم است که قبل از شروع ماه با جزییات به بخش های مختلف زندگی خود توجه کنیم و معیار هایی را برای خود در نظر بگیریم. لازم به ذکر است که بعضی بخش ها کاملا ساده و مشخص است و شاید احتیاجی نباشد چیزی بنویسید، مثل آب نوشیدن. در زیر در مورد بخش های مختلف جدول شروع ماه توضیحاتی می دهم:

روز ها	**روز های ماه**	نام ماه، تعداد روز های ماه و تعداد تعطیلات، این موارد را در چک لیست ماهیانه و بخش یادداشت ماهیانه مشخص کنید.
	روز های هفته	مشخص کردن هدف هر هفته با توجه به هدف ماهیانه خود. در چک لیست هفتگی روز های ماه، تعطیلات و ... را مشخص کنید.
اهداف	**هدف ۱**	هدف اول و اصلی شما با توجه به اهداف بلند مدت خود. شما باید هر روز در راستای هدف اصلی خود یک گام بردارید.
	هدف ۲	هدف دوم و فرعی شما.
	هدف ۳	هدف سوم و فرعی شما یا آموزش مهارت جدید در راستای اهداف. مثلا: خواندن زبان انگلیسی، یاد گرفتن موسیقی، انجام کارهای مربوط به شغل تان، خواندن کتاب های درسی در طول ترم و ...

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

عادت		
عادت	عادت جدید	برای تغییر عادات سخت نگیرید، آهسته و پیوسته عمل کنید. عادات را حذف نکنید بلکه عادات بد را با عادات خوب جایگزین کنید.
کار های کوچک و اجباری	سحرخیزی	با توجه به اهداف، برنامه و کار های روزانه خود، ساعت بیداری خود را تنظیم کنید.
	ورزش/پیاده روی	برنامه ورزشی ماهیانه خود را بنویسید. مثلا: روزی ۳۰ دقیقه پیاده روی، شام خوردن قبل ساعت ۸ شب و...
	مطالعه	کتاب این ماه را بنویسید. از لیست کتاب های تخصصی در راستای اهداف یا لیست کتاب هایی برای آموزش مهارت های ضروری.
	شکرگزاری	در شروع هر روز حداقل ۱۰ مورد شکرگزاری را بنویسید.
	مدیتیشن	ساده ترین نوع مدیتیشن، چند دقیقه تنفس عمیق با تمرکز بروی جریان هوا است. این کار راه برای خود تبدیل به عادت کنید.
	آب نوشیدن	با توجه به نظر پزشک خود، حداقل ۸ لیوان آب را در روز بنوشید.
	ثبت فعالیت ها	اگر برای انجام اهداف خود وقت ندارید ثبت فعالیت روزانه، به شما کمک می کند تا متوجه شوید که زمانتان کجا سپری می شود و می توانید آن را مدیریت کنید.
ارزیابی	ارزیابی خودم	پایان هر روز عملکرد خود را مورد بررسی و ارزیابی قرار دهید. هر جمعه، روز های هفته گذشته را مورد ارزیابی و سنجش قرار دهید. روز اول هر ماه، کل ماه گذشته را مورد ارزیابی و سنجش قرار دهید.
	ارزیابی مربی	از دوست صمیمی و هم هدف، مربی و یا مشاور خود بخواهید برنامه شما را مورد ارزیابی قرار دهد. خیلی مهم است که علاوه بر شما شخص دیگری هم از بیرون به برنامه شما نگاهی بیندازد.

اگر قبلا هم برنامه ریزی و چک لیست داشتید، قطعا با این موارد آشنا هستید و بخوبی متوجه نحوه کار می شوید.

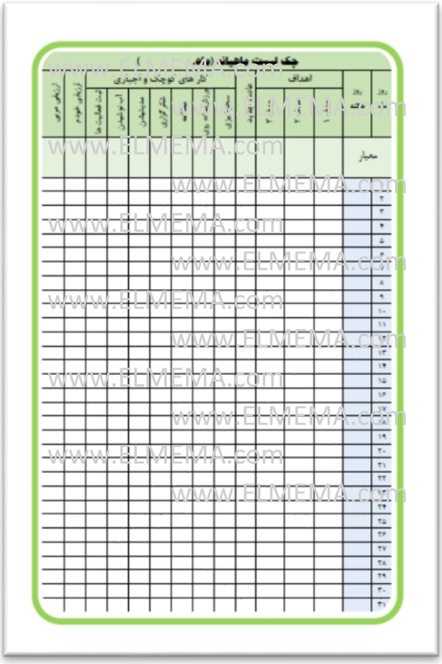
اگر هم برای بار اول است و کمی گیج شده اید، اصلا نگران نباشید، ماه اول را که شروع کنید، متوجه نحوه کار می شوید.

فقط کافیه شروع کنید!

"نمونه پر شده جداول و سوالات متداول هم در سایت علم ما وجود دارد."

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان

برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com



❊ راهنمایی قسمت چک لیست ماهیانه:

ستون اول: تعداد روز های ماه (از یکم تا سی و یکم یا تا سی ام)

ستون دوم: روز های هفته که با توجه به ماه خودتان باید پر کنید، مثلا شهریور سال ۹۹ از شنبه و مهر ماه سال ۹۹ از سه شنبه شروع می شود.

ردیف معیار: ضرورت و اجباری برای پر کردن ندارد، اگر تمایل داشتید جهت یاد آوری خود یک کلمه کلیدی بگذارید. برای مثال اگر هدف اول و اصلی شما افزایش فروش در کسب و کارتان است، در ستون معیار زیر هدف اول بنویسید: **فروش**. یا اگر برنامه ورزشی این ماه شما شامل روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی می شود، پس بنویسید: **۳۰ دقیقه پیاده روی**

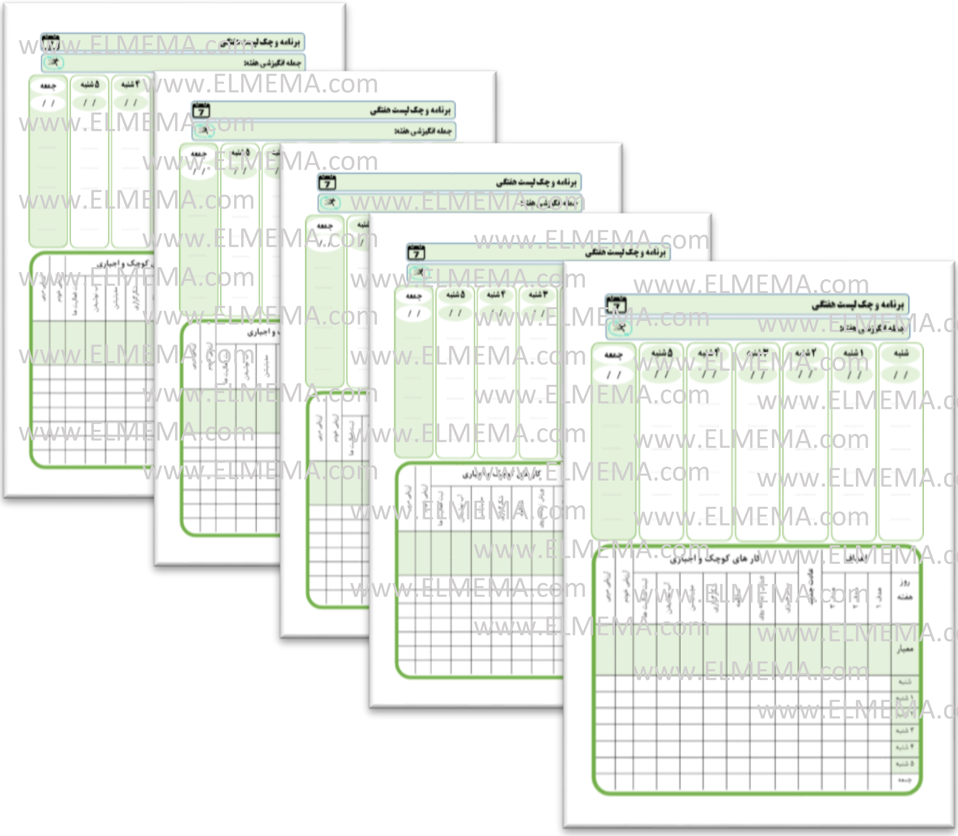
سایر ستون ها: طبق چک لیست اول ماه که فعالیت ها را تعیین کردید در این چک لیست، پس از انجام کار مربوطه **تیک** بزنید.

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

❊ راهنمایی: قسمت یادداشت ماهیانه:

در این جدول دو صفحه ای ماهیانه، روز های کل ماه نوشته شده است، فقط کافیه شما با توجه به ماه مد نظر در دایره ها هر کادر روز های ماه را (از ۱ تا ۳۱) بنویسید. در زیر هر کادر یک جمله ی تاکیدی مثبت است که تکرار آن به شما انرژی و انگیزه می دهد. در کادر هر روز می توانید بصورت کلی برنامه های خود را بنویسید.

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com



* راهنمایی: قسمت برنامه و چک لیست هفتگی:

پنج جدول هفتگی برای هر ماه که با توجه به نیاز خود یا از چک لیست ماهیانه استفاده کنید یا از چک لیست هفتگی.

برای مثال: اگر هدف های خود را بصورت **روزانه و با جزییات** مشخص کردید، قطعا بهتر است از چک لیست هفتگی استفاده کنید. مثل: مطالعه برای کنکور.

و اگر اهداف خود را بصورت **هفتگی و کلی** مشخص کردید، پس بهتر است از چک لیست ماهیانه استفاده کنید. مثل: افزایش فروش شغل در یک هفته.

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

⁕ راهنمایی: قسمت ارزیابی پایان ماه:

هدف بلند مدت و رسالت: رسالت خود را بنویسید.

هدف یک ساله: هدف یک ساله خود را بنویسید.

اهداف این ماه: اهداف اصلی این ماه چی بود؟ (جدول اول ماه)

دستاورد ها: مواردی که طبق هدف و برنامه کاملا انجام شد.

اهداف محقق نشده: مواردی که طبق هدف و برنامه انجام **نشد**. علت چیست؟

ارزیابی شخصی: ارزیابی و نظر شما از برنامه این ماه چی است؟

ارزیابی مربی: نظر مربی یا دوست هم مسیر شما چی است؟

تغییرات در ماه آینده: چه تغییراتی باید در برنامه ی ماه آینده بدهید؟ کدام موارد را بهتر است تکرار کنید؟ کدام موارد انجام شده و باید کار های جدید انجام بدهید؟

> اگر کاری را بخواهید انجام دهید راهش را پیدا می کنید
>
> و اگر کاری را نخواهید انجام دهید بهانه اش را...

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

گرفتن بیشترین نتیجه

طبق پرسشنامه های آنلاین و صحبت هایی که با استفاده کنندگان تقویم انگیزشی داشتم، افرادی پیشرفت چشم گیر و پیوسته ای داشتند که همواره عملکرد خود را مورد **ارزیابی** قرار دادند. ارزیابی خود واقعا معجزه می کند، پس:

- ✓ یا مشاور و مربی داشته باشید.
- ✓ یا مثل یک مشاور و مربی با خود رفتار کنید و خود را مجبور به انجام کار درست کنید.
- ✓ یا اگر دوستِ هم هدف و هم مسیر دارید، برنامه هفتگی بگذارید و هر هفته یکدیگر را ارزیابی کنید.
- ✓ و در نهایت، هدف من از تهیه این کتاب و تقویم همین بوده که این کتاب را همیشه همراه خود داشته باشید و همواره با یادداشت کردن کار های روزمره، بررسی کنید که آیا در مسیر اهداف گام برداشتید یا خیر.

برای ارزیابی بهتر باید فعالیت های خود را پیوسته ثبت کنید.
ارزیابی زمانی معنا پیدا می کند و ارزش دارد که بعد از ارزیابی، در برنامه و عملکرد خود **تغییری** ایجاد کنید.
اگر بعد از ثبت فعالیت ها، بررسی و ارزیابی آنها متوجه شدید که باید از گوشی کمتر استفاده کنید، بلافاصله اقدام کنید.
تغییری بوجود بیاورید تا نتیجه ی متفاوتی بگیرید.

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

سوالات متداول شما

در بخش هایی از کتاب به فایل هایی اشاره شده بود که میتوانیم برای درک بهتر آن بخش از آنها استفاده کنیم، چگونه به فایل ها دسترسی داشته باشم؟

خوانندگان عزیزی که نسخه الکترونیکی کتاب را تهیه کردند، می توانند با مراجعه به سایت علم ما به آدرس www.ELMEMA.com و یا ارسال پیام در پیام رسان واتس اپ به شماره ۰۹۱۶۴۰۵۲۳۷۳ نسخه Pdf برخی از تمرینات کتاب را از من بگیرند و بعد از پرینت گرفتن، تمرینات را انجام دهند.

من برای پر کردن جداول بخش آخر به نمونه پر شده احتیاج دارم؟

بخش ویژه ای را در سایت علم ما، مختص افرادی که کتاب را تهیه کردند، بوجود آورده ایم که افراد براحتی بتوانند به فایل های کتاب دسترسی داشته باشند. پس فقط کافیه وارد سایت علم ما شوید.

چرا پنج تا جدول هفتگی است؟

اکثر ماه ها از اواسط هفته شروع می شود، برای همین مساله من پنج جدول هفتگی گذاشتم.

من در مورد قسمتی از این کتاب سوال دارم و احتیاج به راهنمایی دارم؟

وارد سایت علم ما بشید و از مشاوره رایگان استفاده کنید. نمونه سوال و سوالات متداول همگی در سایت علم ما بصورت هفتگی بروز رسانی می شود همچنین شما می توانید هر زمان که سوالی داشتید از پشتیبان آنلاین کتاب راهنمایی بگیرید.

انگیزه ام برای اجرای تقویم کم است، راهکار چیست؟

همانطور که در قسمت های مختلف کتاب اشاره شد، برای انجام کار درست منتظر انگیزه، حس و حال خوب و یا روز خاص نباشید! با هر سختی ای که شده کار درست را انجام دهید.

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان

برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

من چون یک هدف خیلی مهم دارم می خواهم فقط تمرکزم روی آن باشد و بقیه کارهای تقویم را انجام ندهم که زمان بیشتری روی هدف اصلی خود داشته باشم، این کار درست است؟

من مخالف این کار هستم. مطالعه برای هدف لازم است، شکرگزاری و جملات تاکیدی زمان زیادی از شما نمی گیرد و برای رسیدن به هدف تان به شما انرژی بیشتری می دهد. ورزش سطح انرژی و توانایی شما را بالا می برد. در کل هدف این تقویم تمرکز بر اهداف اصلی شما است و آیتم های دیگر همه برای رسیدن به اهداف، به شما کمک می کنند.

چگونه از شما مشاوره بگیرم؟

انواع مشاوره ها از جمله مشاوره رایگان را در سایت علم ما داریم، کافیه وارد سایت علم ما شوید یا اسم من را در گوگل سرچ کنید، راه های ارتباطی با من را پیدا می کنید. همچنین در قسمت بعدی کل راه های ارتباطی با خودم را نوشتم.

دلیل اینکه اینقدر در جداول به رسالت و اهداف اشاره شده چیست؟

این کار را آگاهانه انجام دادم، که در روز های سخت وقتی که درگیر کارهای روزمره می شود و ذهنتان درگیر می شود، هیچوقت اهداف و رسالت خود را از یاد نبرید و همیشه جلوی چشمتان باشد.

چرا اپلیکیشن نیست؟

اپلیکیشن این کتاب طراحی شد ولی چون من شدیدا مخالف اپلیکیشن هستم، منتشر نکردیم. امکان ندارد سراغ گوشی بروید و حواس شما پرت نشود. ترجیح من این است برای تقویم یک زمان خاص در نظر گرفته بشود و کاملا حواس تان به آن باشد.

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

درباره نویسنده

من شهریار مرزبان، دانش آموخته ی رشته ی مدیریت و علاقه مند به مباحث روانشناسی هستم. من عاشق چالش و به چالش کشیدن خودم هستم، برای همین کسب و کار های مختلفی دارم و هر کسب و کاری برای من یک چالش جدید است و مشاوره هایی که میدهم هم به همین علت است، چون حل کردن مسائل کسب و کار ها و مسائل فردی برای من یک چالش مهم و ضروری است.

من عاشق مطالعه هم هستم، چون معتقدم یکی از اصول اولیه پیشرفت شخصی، مطالعه است. در زمینه کتاب و مقاله خیلی علاقه مندم که کار هایی انجام بدهم که برای جامعه مفید و **کاربردی** باشد.

شرح مختصری از رزومه و فعالیت های من:

دکتری تخصصی مدیریت

مدرس دانشگاه، مدرس دوره های آموزشی مدیریتی و مدرس دوره های MBA

مدیر عامل سه شرکت خصوصی

چاپ بیش از ۵۰ مقاله علمی مدیریت

داور کنفرانس های ملی و بین المللی مدیریت و کسب و کار

مشاور و تحلیل گر کسب و کار

مشاور فردی (مربی زندگی یا لایف کوچینگ)

مشاور امور تبلیغاتی

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

نویسنده و مترجم ۵ کتاب:

- برنامه ریزی کسب و کار
- تصمیم گیری
- دانستنی‌های عمومی مدیریت
- هوش، یادگیری و چابکی سازمانی ضرورت بقای سازمان‌های هزاره سوم
- ۱۰۱ راه برای اینکه عاشق شغلتان شوید

نویسنده مقالات و کتاب های الکترونیکی خود شناسی و بهبود فردی:

- سوالاتی که باید هر روز از خود بپرسید
- آیا واقعا سرمون شلوغه؟ (فایل صوتی)
- چالش ۱۰ ساله ی خودم! (فایل صوتی)
- برنامه ریزی مجدد ضمیر ناخودآگاه (مجموعه فایل صوتی)
- چک لیستی برای خودشناسی بهتر (فایل صوتی)
- بحران یا فرصت! انتخاب با خود شماست! (فایل صوتی)

ارتباط با من

وب سایت:	www.ELMEMA.com
لینک صفحه من:	www.ELMEMA.com/Shahryar-Marzban
ایمیل:	ShahryarMarzban@yahoo.com
تلگرام:	www.t.me/Shahryar_Marzban
اینستاگرام:	www.instagram.com/Shahryar_Marzban/
آیدی شبکه های اجتماعی	Shahryar_Marzban

درباره گروه آموزشی و مشاوره ای علم ما

گروه علمی، پژوهشی، آموزشی و مشاوره ای «عِلمِ ما» یک گروه کاملا تخصصی در زمینه کلیه فعالیت های پژوهشی، کسب و کار، بازاریابی و موفقیت فردی می باشد، که در اسفند ۱۳۹۴ توسط دکتر شهریار مرزبان راه اندازی شد. با توجه به اینکه اکثر مشاوران، فقط درس خواندن و به عبارت دیگر از نظر عِلمی مشاور هستند و بصورت انفرادی کار می کنند. در همان ابتدا راه اندازی گروه علم ما هدف و رسالت مجموعه بر استفاده، همکاری و تشکیل تیم بوده و خواهد بود.

مجموعه ی علم ما متشکل از اساتیدی است که علاوه بر دانش عِلمی، بطور کامل با بازار کار و به عبارت دیگر با دانش عَملی کسب و کار ها در دنیای واقعی هم آشنا هستند. گروه علم ما درصدد است تا با استفاده از روش‌های نوین آموزشی و تاکید بر صد در صد کاربردی بودن، آموزش های سطح اول را در اختیار شما همراهان و دوستان عزیز ارایه دهد. برخی از خدمات مجموعه علم ما:

- **لایف کوچینگ (مربی زندگی)** تحلیل، هدف گذاری، برنامه ریزی شخصی
- **بیزینس کوچینگ (مربی کسب و کار)** تحلیل کسب و کار، ارایه راهکار های کاربردی جهت رشد و توسعه کسب و کار، تبلغات هوشمند و...
- **پژوهش** ارایه و اجرا طرح های پژوهشی سازمانی و شخصی
- **آموزش** برگزاری دوره و کارگاه های آموزشی

حتما از وب سایت جامع علم ما دیدن کنید! آموزش مهارت های کاملا کاربردی و ارایه مقالات و پادکست های آموزشی و منحصربفرد...

www.ELMEMA.com

با عضویت در شبکه های اجتماعی گروه آموزشی علم ما، هر روز خود را با انرژی شروع کنید

وب سایت | کانال تلگرام | اینستاگرام

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

معرفی دوره ی لایف کوچینگ دکتر مرزبان (مربی زندگی)

داشتن یک مشاور و مربی برای رشد فردی، خانوادگی یا کسب و کار به شما کمک می کند تا راحت تر و آسان تر با سرعتی بیشتر به هدف و اهداف خود برسید و شاهد موفقیت های عالی خود باشید. همه ی ما انسان ها برای پیشرفت و خودشکوفایی و رسیدن به بهترینِ خودمان، به مربی و مشاور احتیاج داریم. اهمیتی ندارد که چقدر موفق هستید، باز هم با داشتن مربی و مشاور میتوانید سطح توانایی های خود را بالاتر ببرید. امکان ندارد کتاب یا مطلبی از موفق ترین آدم های دنیا بخوانید، که در آن به مربی و مشاور خودشان اشاره نکرده باشند، پس حتی موفق ترین آدم های دنیا (از جمله موفق ترین مشاوران) هم مربی و مشاور دارند.

هدف این دوره: ایجاد جداول برنامه ریزی اختصاصی، انتخاب مسیر درست، گام به گام با مشاور پیش رفتن، اصلاح و بازبینی اهداف و برنامه ریزی ها بصورت هفتگی، ارایه استراتژی های مناسب، ارایه بهترین راهکار ها و ایده ها، برگزاری اتاق فکر با اساتید بزرگ دانشگاهی و افراد متخصص و . . .

در این دوره قطعا به بالاترین بهره وری شخصی در زمینه های مورد علاقه خود خواهید رسید.

این دوره ی عالی مناسب افرادی است که:

- مسیر های مختلف را نیمه رها می کنند!
- تصمیم های متفاوتی میگیرند ولی بدون عمل!
- برنامه ریزی مشخصی ندارند!
- تلاش زیادی می کنند ولی نتیجه مطلوب را نمی گیرند!
- در مسیر اهداف مشکلات زیادی دارند!
- احتیاج به راهکار و ایده های مختص به خود را دارند!
- راه و مسیر و اهدافشان با بقیه فرق دارد (متفاوت هستند)!
- احتیاج به پیگیری مداوم و برنامه ریزی مشخص دارند!

حتما از این دوره در سایت علم ما دیدن کنید (کلیک کنید)

www.ELMEMA.com

کارگاه تقویم انگیزشی

این کتاب به همراه راهکار های عَمَلی و چک لیست های اختصاصی بصورت کارگاه آموزشی در بسیاری از شرکت های بزرگ و کوچک اجرا شده و نتایج خیلی خوبی را در بر داشته است.

اگر کارمند یا مدیر شرکت، سازمان یا مجموعه ای هستید، با برگزاری این کتاب بصورت کارگاه آموزشی به راحتی می توان رشد و پیشرفت چشم گیری را در هدف گذاری، برنامه ریزی یکپارچه و پیشرفت کل مجموعه مشاهده کرد. همچنین اگر موسسه آموزشی دارید و تمایل دارید برای دانش پذیران خود در زمینه هدف گذاری و برنامه ریزی کارگاه برگزار کنید، می توانید با ما تماس بگیرید.

در نهایت:

اگر برای سازمان یا شرکت و مجموعه خود، احتیاج به آموزش تخصصی دارید

اگر تقویم اختصاصی در راستای توانمند کردن کارمندان و کل سازمان نیاز دارید

اگر تمایل دارید اهداف کاری هم راستا با اهداف شخصی افراد باشد

اگر برای ایجاد انگیزه در کارمندان و رشد همه جانبه کارمندان به کمک نیاز دارید

اگر تمایل به برگزاری دوره و کارگاه آموزشی در موسسه آموزشی خود دارید

و...

کافیه برای اطلاعات بیشتر به سایت آموزشی علم ما مراجعه کنید.

www.ELMEMA.com

راه های ارتباطی با ما

وب سایت:	www.ELMEMA.com
ایمیل:	ELME_MA@yahoo.com
کانال تلگرام:	t.me/ELMEMA
اینستاگرام:	instagram.com/ELME.MA/
واتس اپ:	۰۹۱۶ ۴۰۵ ۲۳۷۳

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان

برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: **www.ELMEMA.com**

کلام آخر . . .

سپاسگزارم که این کتاب را انتخاب کردید و برای آن وقت صرف کردید. بهتر بخواهم بگویم، سپاسگزارم که برای خود، اهداف خود و رسالت خود وقت صرف کردید.

در نگارش این کتاب تمام تلاش خود را کردم که از زیاده نگاری خودداری کنم و مباحث به طور ساده، مختصر و مفید ارائه گردد تا زمان کمتری برای فراگیری صرف شود. با وجود اینکه تمام وقت و دقت خودم را صرف کردم تا کتابی کامل با درک ساده و حداقل خطا را تهیه کنم ولی مسلما هیچ کتابی عاری از خطا نیست و از شما دوست عزیز و بزرگوار تقاضا می کنم که اگر با خطا یا اشکالی مواجه شدین به من اطلاع دهید.

در آخر از شما دوست عزیز و بزرگوار تقاضا می کنم حتما نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را به ما اعلام کنید و در بهبود کیفیت و عملکرد بهتر ما در تهیه کتاب های آموزشی بعدی ما را یاری کنید.

منتظر شنیدن خبر های خوب و موفقیت هاتون از جانب شما هستم...

فراموش نکنید که . . .

هرگز نمی توانید زندگی تان را تغییر دهید مگر اینکه عادت های روزانه تان را تغییر دهید...

تبدیل اهداف بزرگ به گام های کوچک و تبدیل گام های کوچک به عادت روزانه، شما را در مسیر موفقیت و اهدافتان قرار می دهد.

دوستدار شما، شهریار مرزبان

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

بخش ششم:

بخش خیلی خصوصی تقویم

تابلو آرزو ها و دستاورد ها

اندازه موفقیت شما به وسیله ی قدرت اشتیاقتان، اندازه رویاهایتان و اینکه چگونه در طول راه با ناامیدی کنار می آیید، مشخص می شود...

در ادامه این بخش در نسخه ی چاپی

در مورد اهمیت تابلو آرزو ها و نحوه ی رسم آن همراه با بخشی ویژه برای آن

و

در مورد اهمیت دستاورد ها و بخشی برای ثبت دستاورد ها در نظر گرفته شده است.

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

بخش هفتم:

برنامه ریزی ماهیانه و هفتگی

جداول برنامه ریزی برای یک سال، **شروع کن!**

هرگز نمی توانید زندگی تان را تغییر دهید مگر اینکه عادت های روزانه تان را تغییر دهید. تبدیل اهداف بزرگ به گام های کوچک و تبدیل گام های کوچک به عادت روزانه شما را در مسیر موفقیت و اهدافتان قرار می دهد.

تعهد شخصی

من .... متعهد می شوم تمام تلاش خودم را بکنم که هفتگی و ماهیانه طبق برنامه ریزی پیش بروم که امسال به اهداف سالیانه خودم برسم و به اهداف بلند مدت و رسالت خود نزدیک تر شوم. من متعهد می شوم که تمام جنبه های زندگی خودم را تحت کنترل بگیرم و برای رشد و پیشرفت خودم تمام تلاشم را کنم. من متعهد می شوم که از تمام فصل های کتاب تقویم انگیزشی در زندگی شخصی ام استفاده کنم و حداقل ماهی یکبار بخش های اولیه کتاب را مرور کنم. من متعهد می شوم که این کتاب را هر روز همراه خود داشته باشم و هر روز طبق چک لیست های روزانه اقدام کنم.

من متعهد می شوم تحت هر شرایطی به اهداف و خواسته هایم پایبند باشم. امضای من زیر این تعهدنامه بیانگر غیرقابل فسخ بودن این تعهد است.

نام و نام خانوادگی

امضا و تاریخ

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

در ادامه این بخش در نسخه ی چاپی

ابتدا بخشی برای ثبت اهداف و رسالت شما وجود دارد

و بعد

۱۲۰ صفحه جدول برنامه ریزی کاملا اختصاصی (معادل ۱۲ ماه یا یک سال) وجود دارد.

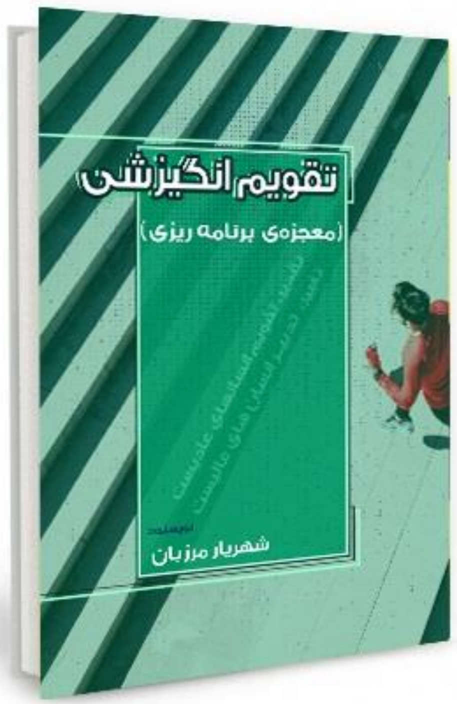
بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: www.ELMEMA.com

(

تو نمیدانی چقدر قوی هستی

تا زمانی که قوی بودن تنها انتخاب تو باشد.

(باب مارلی)



www.ELMEMA.com
0916 405 2373

برای سفارش این کتاب از راه های ارتباطی زیر استفاده کنید:

راه های ارتباطی با ما	
وب سایت:	www.ELMEMA.com
ایمیل:	ELME_MA@yahoo.com
اینستاگرام:	instagram.com/ELME.MA/
شماره واتس اپ:	۰۹۱۶ ۴۰۵ ۲۳۷۳

بخشی از نسخه چاپی کتاب تقویم انگیزشی _ (معجزه ی برنامه ریزی) اثر دکتر شهریار مرزبان
برای سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید: **www.ELMEMA.com**