

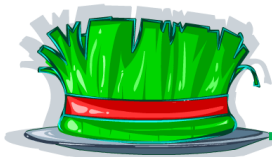
# سین کارآفرین باش

# ۷

هفت پیشنهاد کاربردی برای گام نهادن در مسیر موفقیت در سال ۹۵

[www.karafarinbash.com](http://www.karafarinbash.com)





## تخم مرغ‌های سفره هفت سین، با این رنگ‌ها زیباتر می‌شوند:



اینگونه میلیاردر شوید

شفاف، مثل کریستال

نه گفتن به سه عامل خطرناک

برنامه‌ای برای رزومه سازی

مطالعه و یادگیری

سطحی یا عمیق؟

سال جدید، عادات‌های قدیمی





دوست و همراه عزیز سلام؛

همان عادت‌ها قدیمی؛ به عبارتی عادت‌های ما همان عادت‌های همیشگی هستند. مغز ما عادت‌ها را می‌سازد تا برای انجام کارها کمترین انرژی ممکن را مصرف کند. یعنی برای مواجهه با یک مسئله اگر عادت خاصی داشته باشیم، مغز به صورت خودکار تصمیم می‌گیرد و نیازی نیست که ما تصمیم بگیریم. به عنوان مثال به فرآیندهای پیچیده‌ای که برای راندن اتومبیل‌تان انجام می‌دهید فکر کنید، آیا آن‌ها را با صرف انرژی زیاد انجام می‌دهید یا به صورت خودکار؟ آیا در روزهای اول یادگیری رانندگی هم به همین راحتی این کار را می‌کردید؟ عادت‌ها اعمالی هستند که ابتدا به صورت آگاهانه انجام می‌شوند اما بعد از شکل‌گیری عادت، به صورت ناخودآگاه ادامه می‌یابند. مغز انسان به گونه‌ای طراحی شده است که همواره به دنبال روش‌هایی برای حفظ انرژی است، بنابراین عادت‌ها را شکل می‌دهد. عادت‌ها باعث می‌شوند در بدترین شرایط روحی، کارها را به درست‌ترین شکل ممکن انجام دهیم. محققان علم عادت مشاهده کرده‌اند بیمارانی که حافظه خود را از دست داده‌اند، همچنان توانایی انجام عادت‌های خود را دارند. متأسفانه مغز هیچ قضاوتی راجع به خوب بودن یا بد بودن عادت‌ها ندارد. بنابراین عادت‌های بد هم به راحتی می‌توانند شکل بگیرند و ریشه‌دار شوند؛ طوری که ترک آن بسیار سخت شود.

پیشنهاد ما این است که کاملاً روی اعمال خود متمرکز شوید و ببینید چه عادت‌هایی جلوی پیشرفت و موفقیت شما را می‌گیرند. مثلاً شاید صبح‌ها دیر از خواب بیدار می‌شوید و قسمت عمده روز خود را از دست می‌دهید. ممکن است عادت داشته باشید کارهای زیادی را شروع

فاصله زیادی تا شروع سال جدید نمانده است. احتمالاً همه ما برنامه ویژه‌ای برای سال جدید خود داریم و می‌خواهیم شادتر، ثروتمندتر، موثرتر و کلاً موفق‌تر از سال گذشته‌مان باشیم. تیم کارآفرین باش برای کسانی که می‌خواهند برای موفقیت سال آینده خودشان برنامه ریزی کنند، چند توصیه خودمانی آماده کرده است. مطمئن هستیم با رعایت همین چند پیشنهاد ساده، می‌توانید احتمال موفقیت خود را در سال جدید افزایش دهید و تا حد زیادی از بقیه جلو باشید. پیشاپیش سال ۱۳۹۵ خورشیدی را به همه همراهان وبسایت کارآفرین باش تبریک عرض می‌نماییم.

## ۱- سال جدید و عادت‌های قدیمی

اگر بخواهیم با خودمان رو راست باشیم، معمولاً با شروع سال جدید، تغییر خاصی را نسبت به سال قبل شاهد نیستیم. علیرغم وعده‌هایی که برای تغییر به خودمان می‌دهیم، بعد از گذشت چند ماه از سال جدید که به قولی آب‌ها از آسیاب افتاد و شور و شوق تازه شدن فروکش



HABITS  
OF  
MIND

کرد، عملاً می‌بینیم که ما دقیقاً همان آدم چند ماه پیش هستیم. شاید علت عدم تغییر ما این باشد که همه ما برای شروعی جدید، منتظر سال جدید هستیم، اما با



کنید

## ۲- سطحی نباشید

اگر فاصله زیادی بین محل تحصیل و محل زندگی شما وجود دارد، حتما در ایام عید نوروز به دیدن خانواده خود خواهید رفت. سعی کنید هیچ گونه کتاب و جزوه‌ای با خودتان به مسافرت نبرید!

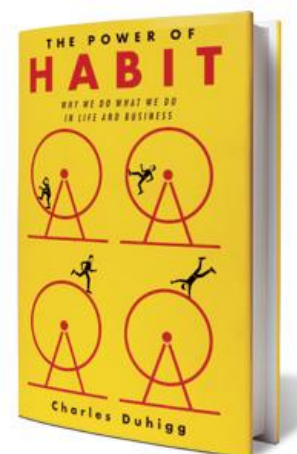


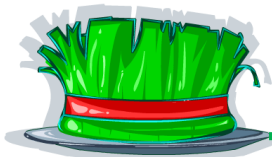
از ایام تعطیلات فقط برای دیدن خانواده و افزایش سطح انرژی و بهبود روحیه خودتان استفاده کنید. مسافرت جای یادگیری نیست. بگذارید خانواده و دوستانتان برای همان چند روز احساس کنند که به خاطر آن‌ها کارهای دیگر خود را کنار گذاشته‌اید و فقط از همراهی اطرافیان لذت می‌برید. اگر کتاب‌های درسی‌تان را ببرید، هم اذیت می‌شوید، هم بقیه را اذیت می‌کنید، هم مطمئن باشید یک صفحه هم نمی‌خوانید و عذاب وجدان می‌گیرید. از همه مهمتر نه به خانواده و تفریح خود می‌رسید و نه به درس‌هایتان. سطحی نباشید، در ایام نوروز فقط خانواده و تفریح، بعد از تعطیلات فقط یادگیری.

کنید اما هیچ کدام از آن‌ها را به نتیجه نرسانید و به قولی از این شاخه به آن شاخه بپرید. شاید عادت به تنبلی دارید و در انجام کارها اهمال کاری می‌کنید. مثلا ممکن است سالها تصمیم گرفته باشید وزن خود را کم کنید، از شنبه بیشتر ورزش کنید، یا کمتر غذا بخورید، اما هرگز موفق به انجام این کارها نشده باشید.

وقتی مرحله شناخت عادت‌های بد را به اتمام رساندید، احتمالا وسوسه ترک همه این عادت‌ها وجود شما را فرامی‌گیرد و با خود می‌گویید: تا به حال خیلی از این عادت‌ها ضربه خورده‌ام. سال بعد همه آن‌ها را ترک می‌کنم. اما توجه داشته باشید که سنگ بزرگ نشانه نزدن است! حداکثر سه تا از مهمترین و مخرب‌ترین عادت‌های خود را انتخاب کنید و برای سال جدید خود یک نام انتخاب کنید. مثلا نام سال جدید شما می‌تواند چیزی شبیه به این باشد: سال عمل‌گرایی، رابطه اجتماعی و ورزش. این نام بستگی به شما و عادت‌های شما دارد.

بعد از این که این سه عادت را انتخاب کردید و با نام گذاری سال جدید خود، بر تغییر آن‌ها مصمم شدید، نیاز به سیستمی تضمین شده برای ترک عادت دارید. پیشنهاد ما خواندن کتاب زیر است: (روی عکس کلیک





#### ۴- برنامه‌ای برای رزومه‌سازی خود داشته باشید.

آنچه به عنوان یک متخصص شما را از رقیبانتان متمایز می‌کند، دایره برتری است. وقتی از دانشگاه فارغ التحصیل می‌شوید، اگر در رزومه خود دایره برتری نداشته باشید، با بقیه یکسان هستید و کسانی که بر روی ایجاد دایره برتری خود به شدت کار کرده‌اند در این رقابت پیروز هستند. دایره برتری مجموعه مهارت‌هایی است که سال‌ها برای کسب آن‌ها زحمت کشیده‌اید و به قولی فقط شما آن را دارید. مثلاً ممکن است یک مهارت نرم افزاری را در سطحی عالی یاد گرفته و با آن چند پروژه انجام داده باشید. با توجه به علاقه خود یادگیری حداقل ۳ مهارت نرم افزاری، سخت افزاری و بینشی را در سطحی عالی برنامه ریزی کنید. اگر دوره یا کارگاهی در این زمینه پیدا کردید، از پرداخت بهای آن نترسید و مطمئن باشید بهترین و پرسودترین سرمایه گذاری آموزش است. یادتان باشد چند سال آینده از کارهایی که



انجام داده‌اید پشیمان نخواهید شد، بلکه از کارهایی که نکرده‌اید افسوس خواهید خورد. پس با خیال راحت در

#### ۳- در سال آینده هر روز حداقل نیم ساعت را به مطالعه و یادگیری غیر درسی اختصاص دهید.

متأسفانه تحصیلات آکادمیک و دانشگاهی نقش چندانی در موفقیت پایدار شما ندارند! آنچه شما را از دیگران متمایز می‌کند، داشته‌های غیر آکادمیک شماست. سعی کنید روزانه حداقل نیم ساعت کتاب‌های غیر درسی



بخوانید؛ مخصوصاً کتاب‌هایی که به بهبود شخصی و زندگی حرفه‌ای شما مربوط می‌شود. نکته مهم‌تر این است که هدف از یادگیری فقط فراگرفتن مطالب جدید نیست. یادگیری مستمر انگیزه ما را برای انجام کارها بیشتر می‌کند. شاید شما ده‌ها کتاب در مورد مدیریت زمان خوانده باشید، اما هر بار که یک کتاب جدید می‌خوانید، انگیزه شما برای اجرای موارد گفته شده بیشتر می‌شود. روزی نیم ساعت مطالعه می‌تواند شما را بی‌رقیب سازد، چون هم مطالب بیشتری فراخواهید گرفت و هم آن مطالب را بیشتر اجرا خواهید کرد. بهتر است ابتدای روز را به یادگیری اختصاص دهیم.



ما کار را به طور شایسته جلو ببریم. بیایید در سال جدید این نوع ترس‌ها را کنار بگذاریم.

توهم خطرناک چیزی نیست جز توهم کوچک دیدن خودمان و بزرگ دیدن دیگران یا به عبارتی عدم اعتماد به نفس. تا به حال این تجربه را داشته‌اید که بخواهید کاری را انجام دهید اما مشابه آن را فرد دیگری به خوبی انجام داده باشد و با خودتان بگویید: حتما امکانات خوبی دارد که این کار را در این سطح توانسته به انجام برساند. من به اندازه او قدرت و امکانات ندارم!

این توهم بزرگ دیدن دیگران بسیار خطرناک است و به شما اجازه رشد و پیشرفت را نمی‌دهد. ریچارد فاینمن، برنده جایزه نوبل فیزیک، داستان بسیار جالبی در این زمینه دارد. او در کتاب خاطرات خودش با نام "حتما شوخی می‌کنید آقای فاینمن" می‌گوید: هنگامی که دانشجوی بودم برای امرار معاش در یک کارگاه آبکاری خودکار پلاستیکی کار می‌کردم. در آن زمان آبکاری فلز روی پلاستیک برای براق کردن آن کاری بسیار دشوار بود و معمولا سطح آبکاری شده خیلی زود پوسته پوسته می‌شد. اما فاینمن با اندکی تغییر در فرآیند آبکاری، کیفیت آن را به شدت افزایش داد طوری که خیلی دیر پوسته پوسته شدن اتفاق می‌افتاد. وقتی خبر این نوع آبکاری به رقیبان بزرگ این کار رسید، آن‌ها با خود گفتند: حتما آن‌ها امکانات بسیار پیشرفته‌ای دارند و سرمایه‌گذاری زیادی روی این موضوع انجام داده‌اند. در حالی که حقیقت این بود که یک دانشجوی لیسانس پشت قضیه بود که فیزیک را خوب می‌فهمید و هیچ خبری از امکانات و سرمایه‌گذاری در کار نبود! در اکثر موارد همین طور است و ما با دیدن موفقیت دیگران،

برنامه‌های آموزشی شرکت کنید، یقین بدانید که پشیمان نمی‌شوید.

## ۵- به یک حس، یک توهم و یک عادت خطرناک نه بگویید.

همه ما هنگامی که تصمیم به پیشرفت می‌گیریم، ناگهان حس ترس تمام وجودمان را فرامی‌گیرد. هر تغییری، ترس را به دنبال دارد چون ذهن انسان طوری طراحی شده است که به حفظ وضعیت موجود علاقه دارد و زمانی که او را مجبور به تغییر می‌کنیم، ساده‌ترین راهی که از طریق آن می‌تواند با تغییر مقابله کند، ایجاد حس ترس در فرد است. ترس از شکست، ترس از عدم پذیرش دیگران، ترس از کار بیشتر و حتی ترس از موفقیت!

جالب است بدانید که قسمت عمده ترس‌های انسان بیهوده بوده و با واقعیت منطبق نیستند.



قسمتی از ترس‌ها نیز واقعی و البته ضروری هستند. مثلا وقتی با اطرافیان خود درباره تصمیم به موفقیت بیشتر یا عملی کردن یک ایده صحبت می‌کنیم، ترس از شکست و انتقاد دیگران باعث می‌شود بیشتر و مصمم‌تر کار کنیم. اما اکثر ترس‌ها فلج‌کننده هستند و اصلا اجازه نمی‌دهند



ایده خود را عملی کنیم، به درآمدهای عالی خواهیم رسید، اما این نتایج برای بسیاری از ما هیچ وقت به حقیقت نمی‌پیوندند. چرا؟ چون عادت به اهمال‌کاری داریم.

یک صفحه درس می‌خوانیم (کار سخت)، بعد یک ساعت با دوستان صحبت می‌کنیم (کار آسان).

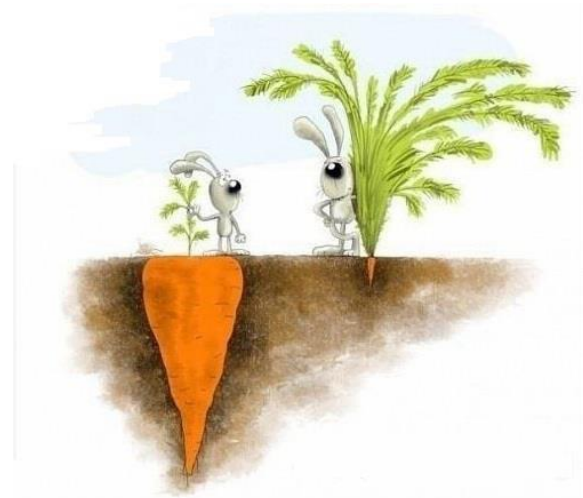
یک گام اجرایی را نصفه و نیمه انجام می‌دهیم (کار سخت)، ده روز فکر می‌کنیم (کار آسان).

به عبارتی در انجام کارها اهمال‌کاری می‌کنیم.

سالها پیش یک آزمایش جالب روی چندین کودک انجام شد به این صورت که آنها را در اتاقی نشانند و گفتند یک شیرینی (مارش مالو) به شما می‌دهیم. اگر تا ده دقیقه دیگر شیرینی را نخوردی، بعد از ده دقیقه یک شیرینی دیگر به عنوان جایزه به تو می‌دهیم. کودکان در سنی بودند که معنی جایزه را می‌فهمیدند و البته وسوسه شدیدی نیز برای خوردن داشتند. بعد از این که آزمایش کننده از اتاق بیرون می‌رفت، یک دوربین مخفی از حرکات کودکان فیلمبرداری کرد. نتایج خیلی شگفت‌انگیز بود. برخی چند دقیقه اول را صبر کردند ولی بعد از آن دیگر طاقت نیاوردند و شیرینی را خوردند. برخی دیگر از همان اول شروع به خوردن کردند و عده کمتری نیز تا پایان مدت مورد انتظار صبر کردند و جایزه را گرفتند و دو تا شیرینی را باهم خوردند.

با کلیک بر تصویر زیر می‌توانید کلیپ این آزمایش را ببینید:

آنها و امکاناتشان را بزرگ می‌بینیم و تصور می‌کنیم ما



در حد و اندازه آنها نیستیم. اگر این طور هستید گاهی هم اینطور فکر کنید که امکانات و توانمندی‌های من از همه افراد دیگر در یک زمینه خاص بسیار بیشتر است؛ پس چرا من این کار را نکنم؟

امان از اهمال‌کاری!

همه ما ایده‌هایی برای اجرا و کارهایی برای انجام دادن داریم و این را خوب می‌دانیم که اگر انجامشان دهیم نتایج شگفت‌آوری حاصل می‌شود. مثلاً خوب می‌دانیم



اگر بیشتر درس بخوانیم نمره الف می‌شویم، در کنکور با رتبه عالی قبول خواهیم شد. یا اگر بیشتر تلاش کنیم و



داریم آدم پولداری باشیم، اما چقدر پولدار و تا چه زمان، معلوم نیست! می‌دانیم باید موفق شویم، اما چه زمان، در چه زمینه‌ای، چقدر و چگونه اصلا مشخص نیست. رسیدن به نقطه ایده‌آلی که در ذهن دارید با این تصورات مبهم بعید به نظر می‌رسد.

تا می‌توانید اهداف خود را شفاف سازید، درست مثل کریستال! هر چقدر در تعیین اهداف خود شفاف‌تر باشید، احتمال رسیدن به آن بیشتر می‌شود. مثلا به جای این



که بگویید من می‌خواهم پولدار شوم، بگویید: من می‌خواهم تا ۴ سال آینده ۵۰۰ میلیون تومان پول داشته باشم. در سال اول ۵۰ میلیون بدست خواهم آورد، در سال دوم ۱۰۰، در سال سوم ۱۵۰ و در انتهای سال چهارم ۲۰۰ میلیون تومان. هرچقدر بتوانید راه رسیدن به این مبلغ و کارهایی که می‌خواهید بعد از بدست آوردن این پول با آن انجام دهید را شفاف‌تر سازید، طبیعت راه حل‌های بهتر و موثرتری در اختیار شما خواهد گذاشت.

و یک نکته مهم: حتما، حتما و حتما مکتوب کنید. بعد از این که اهداف شفاف خود را تعیین کردید، حتما آنها را در جایی یادداشت کنید. اصلا مهم نیست این یادداشت را نگه می‌دارید یا نه، فقط خود نوشتن است که اهمیت دارد. بسیاری از چیزهایی که من امروز به آنها دست



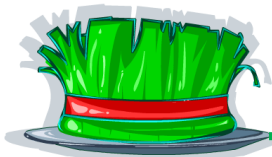
اهمال کاری رابطه نزدیکی با نتیجه این آزمایش دارد. بسیاری از ما به لذت‌های آنی خیلی زود تن می‌دهیم. مثلا مشغول انجام یک کار سخت هستیم، اما قبل از اتمام آن، به یک لذت آنی تن می‌دهیم مثلا کار را رها می‌کنیم و مشغول تماشای تلویزیون می‌شویم. اگر بتوانیم مارش مالوهای زندگی خود (لذات زودگذر) را بعد از اتمام کارها بخوریم، زندگی به ما یک جایزه با ارزش خواهد داد. این جایزه چیزی نیست جز پیشرفت و موفقیت و احساس شادی ناشی از به اتمام رسانیدن کارها در موعد مقرر.

بیباید در سال ۹۵ عادت اهمال کاری را کنار بگذاریم و خوردن مارش مالوها را بگذاریم برای بعد!

## ۶- مثل کریستال شفاف باشید.

آیا به طور کاملا واضح می‌دانید چه چیزهایی می‌خواهید؟ چقدر پول، چقدر شادی، چقدر موفقیت، چقدر خوشبختی؟ اگر دقیقا نمی‌دانید چه چیزی می‌خواهید، چطور انتظار دارید به چیزی که نمی‌دانید چیست برسید؟ اکثر ما تصویر بسیار مبهمی از شرایط ایده‌آل خود داریم. دوست





- انگیزه خیلی قوی ای نداشته‌اند.
- نظم و انضباط شخصی نداشته‌اند.
- درآمد بالایی نداشته‌اند.



پس راز مشترک موفقیت مالی آن‌ها چیست؟!  
بزرگترین راز برای رسیدن به موفقیت مالی این است:

**"مهم نیست که چقدر درآمد دارید، مهم این**

**است که چقدر خرج می‌کنید."**

عده زیادی از افراد ساعت‌های زیادی را در روز تلاش می‌کنند تا درآمد خود را افزایش دهند، در حالی که با افزایش درآمد، هزینه‌هایشان نیز بالا می‌رود و عملاً کیفیت زندگی آن‌ها تغییری نمی‌کند. اما عده‌ای هم هستند که درآمد کمتری دارند اما به موفقیت‌های بسیار بزرگتری رسیده‌اند. دلیل این تفاوت ریشه در همین راز

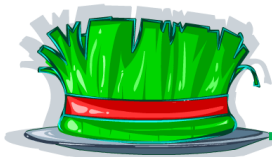
پیدا کرده‌ام، الان در سررسیدی قدیمی مربوط به چهار سال پیش به صورت مکتوب وجود دارد! اکثر مسائل شغلی، آرزوها و مسائل مالی بسیار نزدیک به همان چیزهایی است که قبلاً ثبت کرده بودم. حتما بنویسید، چند سال بعد با خواندن آن‌ها متعجب خواهید شد.

از ابتدای سال جدید مشخص کنید برای امسال تا ۵ سال آینده چه چیزهایی می‌خواهید. لیست شما می‌تواند شامل موارد مادی یا معنوی باشد. اما مواظب باشید اشتباه نکنید! چون اکثر افراد برای یک سال بعد خود چنان اهداف بزرگی در نظر می‌گیرند که با واقعیت جور در نمی‌آید در حالی که برای ۵ سال آینده خود اهداف کوچک و ناچیزی متصور می‌شوند. سعی کنید اهداف کوتاه مدت شما معقول و قابل دستیابی باشند، اما در مورد اهداف بلند مدت ۵ ساله خود تا می‌توانید بزرگ فکر کنید.

### ۷- برنامه ای برای پس انداز

مهمترین توصیه را گذاشتیم برای آخر کار تا بهتر به خاطر شما سپرده شود. اگر با خودمان روراست باشیم، شاید مهم‌ترین دلیل درس خواندن در نهایت کسب درآمد و موفقیت مالی باشد. اما تصور اینکه اگر در جایی استخدام شویم یا کاری را شروع کنیم و درآمد خوبی داشته باشیم، از نظر مالی به موفقیت خواهیم رسید، کاملاً اشتباه است. در واقع نتایج بدست آمده از بررسی زندگی افراد ثروتمند نشان می‌دهد که آنها لزوماً:

- در ابتدا پول زیادی نداشته‌اند.
- ریاضیات قوی ای نداشته‌اند.
- تغییر خاصی در زندگی خود بوجود نیاورده‌اند.



دارد که میزان درآمد مهم نیست، میزان خرج کردن آن مهم است.

برای سال ۹۵ حتما برنامه‌ای برای پس انداز خود داشته باشید. قسمتی از هزینه‌های خود را کاهش دهید و مبلغ ناشی از صرفه جویی را پس انداز کنید. به جای این که غذای خود را از رستوران تهیه کنید، خودتان غذا درست کنید، به جای این که از تاکسی استفاده کنید، سوار اتوبوس شوید و صدها مورد ریز و درشت دیگر که اگر رعایت کنید شاید بتوانید ماهانه ۲۰۰ هزار تومان از هزینه‌های خود بکاهید.

مبلغ ماهیانه ۲۰۰ هزار تومان را در یک حساب با سود ۲۰ درصد واریز کنید و سعی کنید این کار را برای همیشه ادامه دهید. پس از مدت زمان ۳۰ سال، که زمان لازم برای بازنشستگی یک کارمند است، شما بیش از ۳ میلیارد تومان پول در اختیار خواهید داشت.

**با آرزوی موفقیت پایدار برای شما.**

**واپسین روزهای سال ۹۴**

**تیم کارآفرین باش.**