

## مقدمه

### گام اول



شفافیت، قدرت است

### گام دوم



اهداف برگزیده و قدرتمند

### گام سوم



برنامه‌ریزی و آماده‌سازی

### گام چهارم



شخصی که باید به آن تبدیل شوم

### گام پنجم



تکمیل کارهای ناتمام

### گام ششم



عادت‌ها، رسوم و رویه‌ها

### گام هفتم



ارزش‌ها و اعتقادات

### گام هشتم



حالا زمان اقدام کردن است

### گام نهم



اهدافتان را تجسم کنید

### گام دهم



سنجش کارایی

درباره من

تشکر و قدردانی

### تمام امید من این است که درک، هدف و اشتیاق لازم برای خلق و بکارگیری یک زندگی فوق‌العاده را پیدا کنید. آن نوع زندگی که به دور از پیشامدهای تصادفی طراحی شده است. «جو دانکن»

این‌که شما در حال مطالعه‌ی این کتاب هستید، نشانگر این است که احتمالاً یکی از دنبال‌کنندگان صفحه‌ی اینستاگرام، فیسبوک یا توئیتر «قبل از ۵ صبح» هستید، و سپاس‌گزارم که تصمیم گرفته‌اید تا قدم بزرگ بعدی را همراه من بردارید؛ قدمی در سفرتان به سوی موفقیت، شادی و کامیابی.

صادقانه بگویم، اصلاً تصور نمی‌کردم چنین بازخوردی را درباره ایده‌ی «قبل از ۵ صبح» از مردم سراسر جهان دریافت کنم؛ و علی‌الخصوص مجموعه «دستورالعمل ۲۰۱۵» که اواخر سال گذشته جمع‌آوری کردم. خیلی‌ها با من تماس گرفتند و از من خواستند که این دستورالعمل را در قالب یک کتاب یا کتابچه‌ی راهنما منتشر کنم تا بتوانند به کمک آن زندگی دلخواهشان را طراحی و خلق کنند.

خب، این همان کتاب است. سرانجام آن دستورالعمل موفقیت را در قالب یک کتاب راهنمای آسان و گام به گام نوشتم تا بتوانید با سرعت مخصوص به خودتان از آن استفاده کنید. همچنین یک کتاب کار با قابلیت پرینت آماده کردم تا به کمک آن بتوانید ده گام آن دستورالعمل را به طور کامل به کار گرفته و برای بهبود زندگیتان استفاده کنید.

### زمان طراحی و خلق زندگی دلخواهتان است

دلیل من برای نوشتن آن دستورالعمل این بود که بسیاری از مردمی که فرصت آشنایی و ارتباط با آن‌ها داشتم، با وجود رؤیاهای، اهداف و آرزوهایشان در زندگی، سرانجام احساس سرگشتگی و یا این احساس را داشتند که زندگیشان به یغما رفته و واقعاً به هیچ چیز خاصی دست نیافته‌اند و حتی زندگی دلخواهشان را نیز خلق نکرده‌اند.

این دستورالعمل، فرصتی است برای شفاف‌بودن شما درباره آنچه که واقعاً خواهانش هستید، کسی که واقعاً می‌خواهید باشید، و این‌که می‌خواهید زندگیتان واقعاً چگونه باشد!

دستورالعمل من صرفاً در این باره نیست که برخی اهدافتان را بنویسید و امیدوار باشید که یک روز محقق شوند، بلکه در این باره است که زمان بگذارید تا واقعاً یک برنامه‌ی کاملاً مشخص و با جزئیات کافی برای زندگیتان خلق کنید، و سپس قدم بردارید و اقدامات لازم را انجام دهید تا آن‌ها را واقعیت بخشید.

اگر قبلاً برای خودتان اهدافی تعیین کرده‌اید، یا برنامه‌ای نوشته‌اید اما واقعاً هیچ





اتفاقی رخ نداده است، پس این دستورالعمل برای شما نوشته شده است! مطمئنم اگر زمان کافی بگذارید تا همه‌ی بخش‌های این دستورالعمل را اجرا کنید، در این سفر و در باقی زندگیتان به خوبی برایتان سودمند و کاربردی خواهد بود.

دوستدار شما

جو

**بیاید دست به کار شویم.**

## نحوه‌ی استفاده از دستورالعمل

قبل از این‌که دست به کار شویم، بهتر است چند نکته را بدانید که چگونه می‌توانید از این راهنمای گام به گام استفاده کنید تا دستورالعمل مخصوص خودتان را طراحی و خلق کنید.

من این دستورالعمل را به صورت یک راهنمای آسان با یک کتاب کار قابل پرینت طراحی کردم که می‌توانید آن را به نسخه‌ی کاملاً مختص به خودتان تبدیل کنید و در سفرتان به سوی موفقیت از آن استفاده کنید.

### کتاب کار را پرینت کنید!

این دستورالعمل به گونه‌ای طراحی شده است که بر روی تلفن همراه، تبلت و یا کامپیوتر قابل استفاده باشد، با این حال می‌توانید بر روی کاغذ کار کنید و نسخه‌ی مختص خودتان را طراحی کنید.

کتاب کار، اساس کار دستورالعمل را تشکیل می‌دهد... با آسودگی خیال نکات و مطالب خودتان را به آن اضافه کنید و آن را برای خودتان خصوصی‌سازی کنید.

من ابزارها و منابع مختلفی را جمع‌آوری کرده‌ام که می‌توانید به صورت روزانه، هفتگی و ماهانه به کار بگیرید و استفاده از آن‌ها به سادگی پرینت کردن صفحه یا صفحاتی است که لازم دارید.

### با سرعت خودتان حرکت کنید... شما طراح و معمار زندگی خودتان هستید!

من دستورالعمل را به گونه‌ای طراحی کرده‌ام که روزها و هفته‌ها روی آن کار کنید. لطفاً زمان بگذارید و چیزی را خلق کنید که می‌دانید یک برنامه‌ی هدفمند و اثربخش برای آینده‌ی شماست.

بهتر است هر گام را در طی یک هفته بردارید، با این حال می‌دانم بسیاری از شما



برخی گام‌ها را در زمان بسیار کوتاهی برمی‌دارید... اما آن‌هایی که نمی‌توانند زمان زیادی را به این کار اختصاص دهند، باید حداقل هفته‌ای یک ساعت را بر روی هر گام از دستورالعمل سرمایه‌گذاری کنند. هیچ قانونی وجود ندارد، اما نکته اصلی این است که دستورالعمل را به کار ببندید و یک زندگی واقعاً استثنائی را طراحی کنید.

## روی کاغذ کار کنید... خلاق باشید!

- از رنگ‌های مختلف، مدادهای متفاوت و مدادهای رنگی و نشانه‌زن‌های مختلف استفاده کنید.
  - از ابزارهایی استفاده کنید که به شما کمک می‌کنند تا دستورالعمل خودتان را خلق کنید و با ایده‌هایتان ارتباط برقرار کنید.
- نترسید از این‌که چیزی را که در سر و قلبتان وجود دارد بر روی کاغذ بیاورید، چیزهایی را از آن حذف کنید و یا چیزهایی را به آن اضافه کنید.

## فرصت شماست تا با ایده‌ها و رؤیاهایتان بازی کنید.

هیچ‌گونه درست یا غلطی وجود ندارد... هدف، طراحی یک دستورالعمل برای زندگی‌تان است، همان زندگی که خواهانش هستید. و بهترین راه برای طراحی آن، این است که خودتان را ابراز کنید و خلاق باشید.

## قبل از شروع گام اول

قبل از شروع هر گام از دستورالعمل، از نظر جسمی و ذهنی وارد یک فضای عالی شوید. برای بعضی‌ها پخش یک موسیقی الهام‌بخش می‌تواند کمک‌کننده باشد، و یا ممکن است بخواهید در یک پارک و یا در کنار آب بنشینید و واقعاً وارد فضایی شوید که بتوانید با خود درونی‌تان ارتباط برقرار کنید.

یادتان باشد که این موضوع مربوط به شماست، بنابراین کاری را انجام دهید که به بهترین شکل برای شما مؤثر واقع می‌شود.

در کتابِ کارتان کنکاش کنید و همه‌ی ایده‌ها و افکارتان را یادداشت کنید. هر چیزی را که دوست دارید، بنویسید. قرار نیست دیگران این کتاب را ببینند. فرصت شماست تا درباره‌ی خواسته‌هایتان در زندگی شفاف باشید و به وضوح بیان کنید که از این لحظه به بعد قرار است زندگی‌تان چگونه باشد.

**حالا بیاید واقعاً دست به کار شویم!**



شفافیت قدرت است



**وقتی واقعاً خواهان چیزی باشی، تمام کائنات دست به دست هم می‌دهند تا تو به خواسته‌ات برسی. «پائولو کوئلیو»**

زمان آن رسیده که سرانجام درباره‌ی چیزی که خواهانش هستید، شخصی که می‌خواهید به آن تبدیل شوید، دستاوردی که می‌خواهید به آن دست پیدا کنید و نحوه‌ی گذراندن زمانتان بر روی زمین شفاف باشید.

شفافیت، گام اول است. شما باید بدانید دقیقاً چه چیزی می‌خواهید، قبل از این که بتوانید آن خواسته‌ها را طراحی و خلق کنید.

بزرگ‌ترین و تنها دلیل این که چرا بسیاری از مردم یک زندگی ناکام و ناموفق دارند این است که آن‌ها هرگز زمانی را به این موضوع اختصاص نمی‌دهند تا بفهمند دقیقاً در زندگی چه می‌خواهند! البته به نوعی می‌دانند چه می‌خواهند، اما واقعاً جزئیات دقیق، نتایج و پیامد خواسته‌هایشان را نمی‌دانند.

با توجه به تجربیات شخصی خودم می‌توانم بگویم، عدم آگاهی از این که واقعاً به دنبال چه هستید، می‌تواند منجر به نقصان هدف، تمرکز، تعهد و ایمان شود! وقتی بدانید چه می‌خواهید و چگونه باید آن را به دست آورید، همه چیز شروع به تغییر می‌کند و شما غیر قابل توقف می‌شوید.

این دستورالعمل به شما فرصت می‌دهد تا ایده‌ها، رؤیاهای و اهدافتان را بررسی کنید و دریابید که واقعاً به دنبال چه چیزی هستید.

هیچ جواب درست یا غلطی وجود ندارد. گام اول کاملاً در این باره است که شما رؤیاهای بزرگ، چشم‌اندازهای وسیع و اهداف زندگیتان را کاوش کنید و با آن‌ها ارتباط برقرار کنید.

**بیاید دست به کار شویم و یک چشم‌انداز شفاف و متقاعدکننده برای شما و زندگیتان خلق کنیم.**

# پنج سؤال کلیدی برای شروع



شفافیت قدرت است



**اگر در سر و قلب شماست، وظیفه دارید که آن را بر روی کاغذ بیاورید.**  
**«جو دانکن»**

این‌ها پنج سؤال ساده‌ای هستند که آتشی را درون وجود شما شعله‌ور خواهند کرد و سرآغاز سفر شما به سوی موفقیت و کامیابی خواهند بود.

## سفر از این‌جا آغاز می‌شود!

این پنج سؤال در طول زندگی به خوبی به شما خدمت‌رسانی می‌کنند، علی‌الخصوص وقتی که احساس سرگشتگی و بلا تکلیفی می‌کنید (که البته گهگاه برای همه‌ی ما اتفاق می‌افتد). بنابراین حتماً آن‌ها را در صفحه‌ی اول دفتر وقایع روزانه و یا در قسمت یادداشت‌های تلفن همراهتان بنویسید... و آن‌ها را نزدیک خودتان نگه دارید.

با صرف یک ساعت طوفان فکری شروع کنید و تمام چیزهایی را که به ذهنتان خطور می‌کند، بر روی کاغذ یادداشت کنید. در این مرحله به جزئیات جواب‌ها خیلی توجه نکنید.

اگر در سر و قلب شماست، وظیفه دارید که آن را بر روی کاغذ بیاورید. «جو دانکن»

**توجه:** چیزهایی را یادداشت نکنید که گمان می‌کنید می‌توانید به دست آورید! چیزهایی را بنویسید که خواهانشان هستید. اهمیتی ندارد که الان برایتان چقدر احمقانه یا غیرواقعی جلوه می‌کنند... فقط یادداشت‌شان کنید.

حین انجام این فرایند، به آن‌ها فکر کنید.

## سؤال اول: واقعاً خواهان چه چیزهایی هستید؟

خانواده	حرفه و شغل
سلامت و بهزیستی	کسب‌وکار
پول و مسائل مالی	مشارکت
مسائل معنوی	آموزش
بیشرفت شخصی	مهارت‌ها
سبک زندگی	تجربیات
هنر	سفر
سرگرمی	ماجراجویی

فقط بنویسید! با تفکر بیش از حد، جلوی جریان را نگیرید. اجازه دهید افکارتان روی کاغذ جاری شوند... هر چیزی که رؤیایش را دارید یا برای زندگیتان متصور هستید، یادداشت کنید!

این‌ها فهرستی از حوزه‌هایی است که ممکن است بخواهید در نظر بگیرید و در