



هدف‌تان را باور کردنی
و دستیافتنی کنید

قدرت و مدیریت برنامه ریزی

چگونگی دستیابی به بهترین نتیجه
در کمترین زمان ممکن

www.hektips.com

نویسنده: برایان تریسی
ترجمه: آزاده سخایی منش

www.fb.com/hektips

نویسنده: برایان تریسی

قدرت برنامه ریزی: راندا برن در کتاب راز در خصوص اثرات قوی تجسم موفقیت و بهره گیری از قدرت جاذبه صحبت می کند اما اکثر مردم متوجه این موضوع شده اند که هر چه اندیشیدن به خواسته هایشان به عنوان شروع و سراغ خوبی به حساب می آید اما کافی نیست برایان تریسی در کتاب قدرت برنامه ریزی راه های حقیقی دست یابی به موفقیت را معرفی می کند. برایان تریسی با استفاده از این اصول توانسته است از هیچ به این جایگاه برسد.

تهیه کنندگان: سعید سراوانی و امید محمدخانی

سرشناسه: تریسی. برایان. ۱۹۴۴--

عنوان نام پدیدآور: قدرت و مدیریت برنامه ریزی / نویسنده برایان تریسی. مترجم ازاده سخایی

منش

مشخصات نشر: قم: بوکتاب. ۱۳۹۰

مشخصات ظاهری: ۱۵۲ص

شابک: ۹-۳۰-۶۰۵۲-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: برنامه ریزی استراتژیک

موضوع: مدیریت و برنامه ریزی

موضوع: انگیزش

موضوع: سازمان دهی کارآمد

موضوع: اجرای کار-مدیریت

شناسه افزوده: سخایی منش. ازاده- مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۸۹ م ۵ ۴ ت/۲۹/چ دی ۳۱

رده بندی دیویی: ۶۵۱/۱

شماره کتاب شناسی ملی: ۲۱۲۰۵۷۹

شناسنامه کتاب

عنوان: قدرت و مدیریت برنامه ریزی

نویسنده: برایان تریسی

مترجم: ازاده سخایی منش

ویراستار: اتنا کبرزاده

ناشر: انتشارات بوکتاب

نوبت و تاریخ چاپ: دوم/۱۳۹۰

چاپخانه: نینوا- قم ۷۲۳۲۵۰۱

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

درباره نویسنده

مقدمه

پیشگفتار

فصل اول: مقصدتان را انتخاب کنید

فصل دوم: گزینه های پروازتان را مورد بررسی و بازبینی قرار دهید

فصل سوم: طرح پروازتان را بنویسید

فصل چهارم: آماده ی سفر شوید

فصل پنجم: باتمام قوانین و حرکت کنید

فصل ششم: برنامه ریزی برای مقابله با اختلال

فصل هفتم: به طور مداوم اصلاحات انجام دهید

فصل هشتم: به یاد گیری و پیشرفت خودتان سرعت ببخشید

فصل نهم: ذهنیت فرا هوشیار خود را فعال کنید

فصل دهم: از میانبرها و یاسراب های فریب دهنده اجتناب نمایید

فصل یازدهم: برترس و وا همه های درونی خود مسلط شوید

فصل دوازدهم: تا مرحله دستیابی به موفقیت اصرار نمایید

درباره نویسنده:

برایان تریسی از جمله سخنرانان برجسته تجاری نویسنده های موفق و مشاوران ما در تمامی امور پیشرفت و ارتقای شغلی و فردی است. اکثر آثار ارزشمند او به زبان های دیگر دنیا ترجمه و در ۵۲ کشور جهان مخاطبان حرفه ای دارد. او به بیش از هزار شرکت و بالغ بر ۲ میلیون نفر مشاوره می دهد.

مقدمه:

قدرت برنامه ریزی:

راندا برن در کتاب راز در خصوص اثرات قوی تجسم موفقیت و بهره گیری از قدرت جاذبه صحبت می کند اما اکثر مردم متوجه این موضوع شده اند که هر چه اندیشیدن به خواسته هایشان به عنوان شروع و سراغ خوبی به حساب می آید اما کافی نیست برایان تریسی در کتاب قدرت برنامه ریزی راه های حقیقی دست یابی به موفقیت را معرفی می کند. برایان تریسی با استفاده از این اصول توانسته است از هیچ به این جایگاه برسد.

انرژی بالقوه (پتانسیل) خود را برای موفقیت رها کنید:

برایان تریسی در این کتاب نشان می دهد که چگونه به موفقیت و سعادت برسیم. تریسی در این کتاب می گوید: زندگی یک سفر است و در این سفر میبایست افکار مثبت و خوشایند داشته تا به طور دقیق بدانید که کجا می روید به اهداف و برنامه های دقیقی احتیاج دارید تا از جایگاه فعلی تان به آینده مطلوب رسید.

پیشگفتار:

راز واقعی موفقیت :

یک سفر هزار فرسنگی فقط با یک قدم شروع می شود (کنفسیوس)

-کشف بزرگ و اندیشمندان:

بزرگترین کشف در تاریخ بشریت براساس مذهب -فلسفه-متافیزیک وروانشناسی این است که تفکر همان علت و به وجود آورنده ی معلول است. این مطلب بدان معناست که افکار شما واقعیت را می سازند. شما دنیا را نه انطورکه هست بلکه انگونه که خودتان هستید نظاره می کنید به هر کجا که نگاه می کنید خودتان را می بینید . زندگی یک سفر است: در طول سالهاچندین بار به نقاط گوناگون از جهان سفر کرده ام. اگر دقت لازم را به طراحی و سازمان دهی نداشته باشید زندگیتان در حقیقت مجموعه ای متشکل از گام به جلو و یک گام به عقب خواهد بود. از زمان شروع سفر به سوی مقصد نهایی شما مجبورید دست به اصلاحات مداوم وماندگار بزنید.

- شما به یک برنامه پرواز احتیاج دارید:

فردفرزانه ای به من گفت: (موفقیت هدف است و دیگر مسائل حواشی ان هستند)

برای دستیابی به بهترین ها در حقیقت نیاز مند اهداف برنامه ریزی ها و طرح های شخصی می باشید که شما را از شخصیت فعلی تان به آنچه که دلتان می خواهد در آینده باشید برساند.

- راز اصلی واقعی در اجرای عملکرد:

راز واقعی و اصلی موفقیت این است که بدانیم زندگی مثل یک سفر هوایی طولانی است. شما در ابتدا باید تصمیم بگیرید که جاقصد دارید بروید و سپس با هواپیما به سمت هدف و مقصد اصلی پرواز کنید. باید از قبل بدانید که ۹۹٪ مواقع از مسیر خارج خواهید شد و وقتی کارتتان را شروع کردید شما باید آماده انجام اصلاحات مداوم باشید تا به مقصد برسید.

پرواز را شروع کنید:

دوازده مرحله

وجود دارد که اگر آنها را در پیش بگیرید سفری به مراتب سالمتر و قابل قبولتر از هر سفر دیگری خواهید داشت. اکنون با این مراحل آشنا می شویم.

فصل اول

مقصدتان را انتخاب کنید

اینک شما توانایی و قدرت ان را دارید که بیشتر از حد تصورتان به کارها و مسائل زندگی تان پردازید. استعداد و قوای درونی شما با قدرت و فوق العاده است که بارها بار به دنیا بیایید براحتی می توانید از آن بهره ببرید. هرگز تا بدین اندازه فرصت وجود نداشته که با بکارگیری از آن بتوانید به سطوح بالاتر سلامتی سعادت و خوشبختی و رفاه مالی اقتصادی دست یابید.

همه ی ما انسان ها چهار هدف مشترک در زندگی داریم که شامل سلامتی آگاهی جسمانی و بر خورداری از طولانی ۲ انجام کاری که نهایت لذت را از آن ببریم و از حقوق و مزایای بالای برخوردار باشیم. ۳ برقراری یک رابطه ی خوب و هدفمند با افرادی که دوستشان داریم و بهمان احترام می گذاریم و برایشان ارزش زیادی قائلیم. ۴ دستیابی به استقلال مالی اقتصادی به گونه ای که هرگز نگران کمبود پول نباشیم.

نگرش و دیدگاه فراوانی

در پرواز به سوی هر کدام از این چهار مقصد شما می توانید دیدگاه فراوانی یا کامکاری داشته باشید اگر از دیدگاه فراوانی برخوردار باشید از اعتماد به نفس خوش بینی و مثبت اندیشی زیادی برخوردار خواهید بود و در راستای رویاهای دیرینه تان با اطمینان خاطر و به طور کاملاً تدریجی بر می دارید.

مقصد نهایی را روی نقشه مشخص کنید :

هر چه زمان و انرژی بیشتری را صرف تصمیم گیری در مورد مقصد و اهدافتان کنید سریعتر راحتتر به آن می رسید . در حقیقت اهداف آینده تان عملکرد امروزتان را تعیین می کند. از مهمترین پرسش آغاز نمایید. واقعا قصد دارم با زندگی چکار کنم؟

حرفه و درآمد ایده ال:

از شغل و شرایط کاریتان آغاز کنید و درآمد ایده ال تان چه مقدار است؟

توانایی ها و استعداد های طبیعی (ذاتی) :

وین رایو در یکی از کتاب های خود چنین می گوید: هرکودکی با نظم و انطباق راز گونه اش به این دنیا قدم می گذارد نظم و هماهنگیویزه شما چیست؟ شما به دنیا امدهاید که چه کاری را انجام بدهید؟ دراینجابه شاخص کلی آشنا می شوید که می توانید از آنها برای تشخیص زمینه متناسب فعالیتهايتان وانجام همان کاری که برای ان متولد شده اید بهره ببرید

۱- کارتتان را دوست دارید وانجام ان علاقه مندید

۲- قصد دارید در کارتتان بهترین باشید.

۳- افراد موفق در حوزه شغلی خود را مورد تحسین وستایش قرار می دهند.

۴- قصد دارید درموردحوزه کاریتانمطالب بسیاری فرا بگیرید .

۵- کار مناسب شما کاری محسوب می شود که یاد گیری وانجامش برایتان سهل واسان است.

۶- زمانی که به طور کامل سرگرم کارتتان باشید زمان ساکن وبی حرکت میماند.

۷- تجربیات موفق وسازنده در این زمینه احساس خوبی از نفس و رضایت بهشما القا می کند

۸ دلتان میخواهد به کارتتان بیاندهید .

۹ تمایل دارید با سایر افراد در زمینه کاریتان رابطه برقرار کنید .

۱۰ هدفتان این است که در تمام طول زندگی هرگز بیکر و باز نشسته نشوید

زندگی شخصی ایدهال

یک اعصای جادویی حول محور خانواده روابط و زندگی شخصی تان بچرخانید اگر زندگی

خانوادگی تان در سطح عالی قرار گرفته باشد به نظر تان به چه شکل خواهد بود؟

هیچ محدودیتی را در نظر نگیرید:

استقلال مالی اقتصادی:

هزینه ی مسکن - غذا - حمل و نقل - درمان - سفر و سرگرمی و تامين مایحتاج زندگی را در نظر بگیرید. این عدد را در ۱۲ (تعداد ماه های سال) ضرب کنید و سپس حاصل ضرب را در عدد ۲۰ (تعداد سالهای بعد از بازنشستگی) ضرب کنید. حاصل همان هدف بازنشستگی شما را نشان میدهد. این عددی است که می بایست شما پس انداز کنید تا از لحاظ مالی - اقتصادی به استقلال فردی برسید.

- اندیشه ی بازگشت از آینده:

در تعیین مقصد نهایی در هر دوره اییاز زندگی چشم انداز طولانی مدت را انتخاب کنید. این روش که اکثر افراد موفق در تمام حوزه ها بکار گرفته اند نیازمند این است که چندین سال بعد از زمان حال خودتان را نظاره گر باشید و تعیین کنید در انتهای این دوره ی زمانی کجا خواهید بود؟!

- بررسی چهار تکنیک قدرتمند:

در تعیین هدف شما می توانید از چهار تکنیک خاص برای تسریع پیشرفت و افزایش احتمال رسیدن به هدف در زمان مقرر استفاده کنید. این چهار تکنیک شامل: (بیان کردن، تجسم کردن، احساس کردن و توجیه کردن) می باشد.

۱- بیان کردن: با استفاده از این تکنیک یک هدف معین را می توانید بنویسید. شما نمی توانید به هدفی برسید که قادر نباشید ان را به روشنی یادداشت کنید .

۲- تجسم کردن: تمامی پیشرفت ها در دنیای بیرون حاصل پیشرفت در تصاویر ذهنی ما از خود در آینده مطلوب و درخشانمان خواهد بود.

۳- احساس کردن: وقتی هدفتان را که بیان و تجسم کرده اید به آن جنبه ی احساسی خواهید داد در حقیقت از حسی بر خوردار خواهید بود که اگر به هدف مورد نظرتان رسیده بودید آن را تجربه و احساس می کردید .

۴- توجیه کردن: هدفتان را با نوشتن تمام دلایل نیاز درونی خود برای رسیدن به آن و مزیتی که از دستیابی به هدف نصیبتان می شود را مورد توجیه و بررسی قرار دهید.
-هدفتان را باور کردنی و دست یافتنی کنید:

یک نکته مهم: مطمئن باشید که اهدافتان باور کردنی و کاملا واقع گرایانه خواهد بود! ناپلئون هیل می گوید: انسان قادر است هر چه که در ذهن و اندیشه اش تصور می کند بدست آورد .

-قبل از دویدن قدم بزنید: زمانی که افراد زیادی به من می گویند قصد دارند تا خیلی سریع میلیونر شوند به آنها اینطور پیشنهاد می کنم که ابتدا هزار دلار به دست آورند بعد از اینکه توانستند این مبلغ را پس انداز کنند و از شر بدهی و وام ها خلاص شوند می توانند ده هزار دلار اندوخته داشته باشند و این روند ادامه دارد تا آخر برای دستیابی به اهداف بزرگ می بایست سعی و تلاش بسیاری از خود به نمایش گذاشت . ابتدا باید قدم زد بعد دوید .

-مسئله شایستگی:

امروزه مرز بزرگ انجام هر کاری فضای خارجی نیست بلکه با توجه به شناخت و درک توان شگفت انگیز فضای ذهن بسیار حائز اهمیت می باشد . به خاطر وجود تجربیات دوران کودکی و دیگر عوامل در درون خود مجموعه ایی از بلوک های روانشناختی یا (ترمز های ذهنی) در انرژی و توانمندی های بالقوه خود دارید.

-برای دیگران ارزش قائل شدن :

حقیقت این است که شما شایستگی کسب تمام چیز های خوب زندگی را خواهید داشت تا وقتی که با ارزش دادن به دیگر افراد و به جهان اطرافتان به آن چیزها دست یابید. در هنگام توسعه

استعداد ها و مهارت هایتان خودتان را سرگرم انجام کارهایی کنید که به دیگران سود برساند شما در این صورت شایسته ی پاداش هستید.

-روش تبادل داوطلبانه :

این روش توجه و تمرکز ما را به نکته مهمی معطوف می سازد پول تنها از راه ایجاد ثروت به دست می آید. بیشتر دارایی و پس انداز ها حاصل تبادل زمان یا کوششمان در تولید یک محصول یا ارائه خدماتی برای میزان مشخصی پول هستند .

-بررسی توان و نیروی کمک کردن :

(پیتر دراکر) در یکی از مقالات خود این طور بیان می کند اگر بتوان کلمه کمک را جایگزین مفقیت کنیم اکثر سوء تفاهمات در تجارت و امور مالی -اقتصادی از بین خواهد رفت. اگر بیشتر دقت و تمرکز کنید متوجه این مطلب خواهید شد که پول دار ترین و در حین حال ثروتمند ترین افراد کسانی هستند که بیشترین کمک را به بیشترین افراد کرده اند.

. فصل دوم

گزینه های پروازتان را مورد بررسی و بازبینی قرار دهید

-همچنان بر تعدد گزینه های برنامه ریزی تان بیافزایید:

از جمله مهم ترین قوانینی که تا به حال فرا گفتیم این است که به اندازه گزینه هایی که دارید ازاد و مختار هستید. به طور مثال اگر تنها یک راه برای انجام کاری داشته باشید و این راه چندان کارساز نباشد از ادامه کارتان برای رسیدن به پیشبرد اهدافتان باز می مانید.

-گزینه های خودتان را افزایش دهید:

اگر هدفتان رسیدن به سطح بالایی از تناسب اندام است لیستی با هفت مورد از انجام کارهایی را تهیه کنید که امروز برای بر خورداری از اندام متناسب و سلامتی می توانید انجام دهید.

-گزینه های متناسب و تصمیمات بهتر :

زندگی مجموعه ایی از گزینه ها و تصمیمات می باشد. کیفیت گزینه ها و تصمیماتی که در گذشته گرفته اید کیفیت زندگی امروزتان را تعیین نموده است .

-بالاترین و بهترین نوع استفاده از زمان را تعیین کنید :

شغلتان هر چه که باشد و در هر شرکتی که مشغول به فعالیت باشید هر نوع سرمایه گذاری که با پولتان انجام دهید باید از قبل به آن خوب فکر کنید و مطمئن شوید که بالاترین و بهترین نوع استفاده از زمان و منابع را در آن خواهید داشت.

-هرگز تسلیم نشوید:

(آبراهام مازلو) در یکی از کتاب های خود می نویسد (داستان نژاد بشر داستان زنان و مردانی است که خودشان را دست کم می گیرند و هرگز روی تواناییهایشان حساب باز نمی کنند.)
اکثر مردم به دلیل ترس به چیزهایی کمتر از شایستگی خود قانع می شوند و در شغلی که علاقمند به انجامش نیستند باقی می مانند. بنابراین اگر از هر بخشی از زندگی یا از جایگاه فعلی تان رضایتمند نیستید بخاطرز داشته باشید که شما همیشه می توانید بهایی را برای آزادی خود بپردازید و خوب می دانید که این بها چیست و چقدر ارزشمند است .

-در پی یافتن و تحقق خواسته هایتان باشید:

این مطلب را به خاطر داشته باشید هر موقعیتی که در کسب و کار و زندگی خصوصیتان بوجود می آید حاصل تصمیم یک فرد است و می تواند با تصمیم فرد دیگری تغییر کند .

-تور بزرگی برای صید بهترین ها بیاندازید:

قانون می گوید : کیفیت تابعی از کمیت به حساب می آید. این جمله بدان معناست که پیش از شروع سفر هر چه راه های بیشتری برای رسیدن به هدف داشته باشید کیفیت انتخابتان نیز بهتر خواهد شد.

-مشاور خودتان باشید.

تصور کنید مشاورى هستيد كه مى بايست در مورد بهترين شيوه رسيدن به هدف و دستيابى به مقصد خودتان مشاوره دهيد. شما در جايگاه مشاور تلاش كنيد خونسردى خودتان را حفظ كنيد و كاملاً آرام و بي طرف باشيد در حين تصميم گيرى زمان و انرژى را به عواطف و احساسات تمايل و تعهد اختصاص مى دهيد.

- براى خودتان يك فهرست تهيه و تدارك ببينيد:

اينك براى كسب نتايج بهتر به هشت مثال زير توجه كنيد.

۱- با شروع يك كسب و كار جديد به هدفتان مى رسيد .

۲- شما ميتوانيد كسب و كارى كه از قبل وجود دارد را مورد برسى قرار دهيد تا ان را به صورت سود اور تر در بياوريد .

۳- شما ميتوانيد در د كارتان به بهترين موقعيت برسيد و در امد خوبى را بدست اوريد حتى بايد در كارتان به دقت سرمايه گذارى و پول پس انداز كنيد.

۴- شما مى توانيد از استعدادهاى و مهارتهاى خود براى راه اندازى يك كسب و كار جديد در ازاي گزينه هاى موجود استفاده كنيد.

۵- شما ميتوانيد در خصوص املاك سرمايه گذارى كنيد و يا به باسازى املاك سرمايه گذارى كنيد و يا به باسازى املاك سرمايه قديمى پردازيد حتى بفروشيد و يا اجاره دهيد.

۶- يك نمايندگى از محصول جديد و حتى مهم بزنيدي و ان را به موفقيت برسانيد .

۷- شما مى توانيد سرگر مى و يا علاقه مندى خود را به يك فرصت در آمد را تبديل كنيد .

۸- خودتان را براى به موفقيت رساندن شركت و يا موسسه تجارى تان وقف زمان و انرژى كنيد تا در حيطه كارى خود به درجات بالايى برسيد و يكي از پر در آمد ترين افراد در رشته كارى خود شويد با اين در امد بالا با سرمايه گذارى مناسب شما مى توانيد بسيار ثروتمند شويد.

-امید هرگز یک استراتژی کاری ومهم نیست:

این نکته را به خاطر داشته باشید که امید یک استراتژی نیست. پیش از سرمایه گذاری زمان پول یا احساس در کار تجارت یا روابط همه چیز را به خوبی مورد ارزیابی قرار دهید . تمام جزئیات پیشنهادی به مقصد را بررسی نمایید . توصیه افرادی که همین مسیر را طی کرده اند را با دل و جان قبول کنید . در بررسی گزینه های خود به احتمال بروز اشتباه بیندیشید . اشتباهات خود را قبول کنید. و در صورت لزوم مسیری متفاوت را در پیش بگیرید.

-توانایی اندیشیدن:

ارزشمند ترین دارایی که در راه دستیابی اهداف و رسیدن به مقصد نهایی دارید ذهن شماست .ارزش مشمول توانایی فکر کردن در مورد هویت و خواسته هایتان خواهد بود.

فصل سوم

طرح پروازتان را بنویسید

اکثر مردم تصور میکنند که برخورداری از یک هدف مشخص و مثبت اندیشی و خوش بینی نسبت به هدف مشخص شده تنها عامل موفقیت و خوشبخت بودن است اگر چه انتخاب مقصد نهایی بسیار پر اهمیت است اما تنها نقطه ی آغاز کار محسوب می شود .

-تعیین هدف به شیوه ایی کاملا ساده:

۱ -دقیقا تصمیم بگیرید که در حیطه ای از زندگی چه چیزی می خواهید.

۲ -هدف و مقصد خود را بنویسید وآن را مورد اندازه گیری و ارزیابی قرار دهید .

۳-یک زمان واقعی و بدون تعریف تعیین کنید.

۴-تمام موانعی را که باید برای دست یابی به هدف در سر راهتان بردارید و مورد شناسای

قرار دهید .

۵- دانش و مهارت‌هایی را که برای رسیدن به هدف به آن احتیاج خواهید داشت را مشخص کنید .

۶- افرادی را تعیین کنید که برای دست یابی به هدف یا مقصدتان به کمک و همکاری آنها احتیاج دارید.

۷- لیستی از جواب‌ها به شش پرسش بالا تهیه کنید و بر مبنای اولویت آنها را مرتب نمایید .

بررسی فرمول موفقیت و پیروزی تضمین شده:

مرحله ی اول: از شیوه ده هدفی بهره بگیرید :

یک ورق بردارید و کلمه ی هدف را همراه با تاریخ امروز روی آن بنویسید ده هدفی را که می خواهید در آینده به آنها برسید یادداشت کنید .

مرحله ی دوم: مهم ترین هدف مقصد خودتان را انتخاب کنید.

وقتی اهدافتان را نوشتید تصور کنید اگر به میزان کافی برای آن تلاش کنید دیر یا زود به تمام آنها دست خواهید یافت .

مرحله ی سوم: یک طرح آشکار ایجاد کنید :

این هدف را در بالای یک ورق بنویسید دقت لازم را مبذول داشته باشید که جمله را به زمان حال مثبت و کاملاً مشخص کنید .

مرحله ی چهارم: در مورد هدف (مقصدتان) تصویر سازی کنید :

تصویر سازی از هدف تعیین شده شما را مجبور میکند تا به شدت بر نحوه رسیدن به هدفتان تمرکز کنید.

فصل چهارم

آماده سفر شوید

آمادگی نشانه‌ی حرفه‌ای بودن در انجام کارها در طول زندگی است. آمادگی و مهیا کردن به معنای وجود یک فرد موفق در انجام کارهای خود می‌باشد زمانی که در شغل و حرفه‌تان پیشرفت می‌کنید متوجه این موضوع می‌شوید که افراد برتر و موفق زمان زیادی را صرف تهیه و تدارک می‌کنند حدود ۱۰ درصد افراد برتر در هر حیطة‌ای نسبت به سایر افراد در همان شغل و حرفه همیشه تدارک بیشتری می‌بینید.

بررسی شیوه‌های تدارک و آمادگی:

به طور حتم شنیده‌اید که برخی از افراد می‌گویند (شروع خوب و منسجم نینی از انجام کار بطور جدی است).

در بخش زیر چند نکته مهم را با هم می‌خوانیم.

۱- کجا مروید؟

۲- لیستی از مواردی را تهیه کنید که باید برای دستیابی به هدف و رسیدن به مقصد نهایی انجام دهید.

۳- تمام مسائل و مشکلات احتمالی تاخیرها یا شکست را در راه رسیدن به هدف مورد بررسی قرار دهید.

۴- با افرادی که قبلاً همین راه را طی نموده‌اند مشورت کنید.

۵- تا آنجا که می‌توانید مطالعات خودتان را بالا ببرید و مطالبی را بخوانید که دیگران درباره مقصد و راه رسیدن به آن نوشته‌اند.

به برنامه ریزی دوم پردازید:

زمانی که به سوی هدف و یا مقصدی قدم بر می‌دارید زمانی را برای شناسایی تاخیرها و وقفه‌ها و انحرافات احتمالی در مسیر صرف کنید. همیشه یک برنامه ریزی دوم داشته باشید تا اگر

برنامه اولتان دچار مشکل شد بتوانید از آن استفاده کنید. برنامه ریزی دوم را برای خود تهیه و تدارک ببینید:

هرگز قوانین (مورفی) را از یاد نبرید که:

۱- آنچه که بتواند خراب شود خراب خواهد شد.

۲- بدترین اتفاقی که امکان دارد بیافتد در بدترین زمان ممکن رخ خواهد داد.

۳- بدترین اتفاق با حداکثر خسارت در بدترین زمان ممکن رخ خواهد داد.

قانون کوهن نیز اینطور می گوید (مورفی بسیار خوش بین بوده است)

فصل پنجم

با تمام قوا و نیرو حرکت کنید

شما در مورد مقصدتان تصمیم گرفته و به فرودگاه رسیده اید در نهایت سوار هواپیما می شوید سر جای تعیین شده خود می نشینید. اینک آماده انجام مهمترین مرحله هستید: برخاستن از زمین پرواز بدون اینکه ضمانتی برای موفقیت وجود داشته باشد. این حالت نقطه عطفی در زندگی شما و هر فرد موفق قلمداد می شود. در رسیدن به موفقیت و پیروزی شاید هیچ چیز با اهمیت تر از تهیه تدارک و آمادگی شما برای انجام کار نباشد. باید با تمام وجود کار کنید تا به هدف برسید. از طرف دیگر افراد متوسط هرگز با تمام سرعت حرکت نمی کنند. آنها در پی شیوه ای هستند که حداقل میزان کار و تلاش را داشته باشند. در نتیجه هرگز به لحظه ی برخاستن از زمین به طور موفقیت آمیز نخواهند رسید.

برای رسیدن به موفقیت و پیروزی باید مراحل زیر را با تلاش و کوشش طی کنید.

- قدم اول را محکم بردارید .

- شجاعت مهم ترین عامل است.

- تا جایی که می توانید به جلو حرکت کنید.

-سعی و تلاش برای دستیابی به اهداف متعالی.

-هر چه زمان بیشتری را صرف کنید بیشتر دریافت خواهید کرد.

-در تمام ساعات کاری مشغول فعالیت باشید.

(هیچ چیزی نمی تواند مانع پیشرفت و ارتقا شما گردد حتی خودتان!!!!)

فصل ششم

برنامه ریزی برای مقابله با اختلال

در یک پرواز زمانی که هواپیما از زمین بلند می شود خلبان به مسافران خاطرنشان می کند که سر جایشان بنشینند و کمر بندهایشان را ببندند. در اکثر موارد خلبان می گوید: در ابتدا پرواز هواپیما انتظار اختلال را داریم پس لطفا کمر بندهای خودتان را ببندید. وقتی شغل و حرفه ی جدیدی را شروع می کنید همیشه در انتظار بروز اختلال باشید. در مرحله ی اول هر شغلی به طور معمول با مجموعه ای از مشکلات پیش بینی نشده مواجه می شوید که هرگز تصور شما هم نکرده بودید.

هیچ موفقیتی بدون ارتقا و توسعه توانایی غلبه بر مشکلات و موانع موجود بر سر راه هدف بدست نخواهد آمد .

-عکس العمل های خودتان را تحت کنترل قرار دهید:

انسان های قدرتمند انتظار بر خورد با مشکلات را در مسیر دستیابی به اهدافشان دارند. افراد ضعیف در حین مواجه شدن با مشکلات غیر مترقبه غافلگیر شده و می ترسند.

-مشکلات با قلمرو زندگی رابطه دارند :

قبل از هر چیز شما باید انتظار بروز مشکلات ناامید کننده و شکست های گذرا را داشته باشید. زمانی که این مسائل روی می دهند بهتر است غافلگیر متعجب و یا عصبانی نشوید بلکه نفس عمیقی بکشید. آرامش خودتان را حفظ کنید .

-به راه حل هافکر کنید :

افراد موفق راه حل گرا بوده و مرتب در پی راه حل های مناسب می باشند. آنها به جای یافتن مقصد مشکلات به وجود آمده به دنبال یافتن راه حل می باشند ان ها آینده نگرند.

-سوال کنید:

زمانی که در تجارت یا زندگی شخصی خود با بحرانی مواجه می شوید شما می توانید به جای ابراز عکس العمل و واکنش های تند آرامش و تمرکز خودتان را حفظ کنید. پیش از هر چیز حقایق را مدنظر داشته باشید.

-فرد مسئولیت پذیری باشید :

زمانی که مشکل به وجود آمده را برای خودتان معنا می کنید و به این نتیجه می رسید که این واقعا مشکل قلمداد می شود شما می توانید برای رفع و به حداقل رساندن ان به انجام کار های مختلفی فکر کنید .

-زبان خودتان را دستخوش تغییر و تحول کنید :

در پرواز با هوا پیما به زاویه پرواز یا زاویه افق توجه زیادی می شود. در زندگی نیز روش تفکر شما نسبت به یک مشکل نگرش و زاویه دید گاهتان را مشخص کنید .

-نیرو و انرژی های ذهنیتان را آزاد کنید :

مغز آدمی اندامی بسیار خارق العاده است .

-نیرو و انرژیهای ذهنتان را آزاد کنید:

مغز آدمی اندامی بسیار خارق العاده است. وقتی در آرامش کامل به سر می برید نئوکورتکس مغز متفکر شما فعال و آماده به انجام کار و فعالیت می شود اما وقتی دچار اضطراب و یا عصبانیت هستید نئوکورتکس خاموش می شود.

-پرواز در جهت بادهای مخالف:

زمانی که به سوی مقصد یا هدف جدیدی در حرکت می باشید مثل زمانی که سفری هوایی را شروع می کنید از زمان شروع سفر از زمان تقریبی رسیدن به مقصد مطلع هستید. برای خود برنامه ریزی می کنید و توقع دارید مطابق برنامه ریزی تان به مقصد برسید. اما وقتی از زمین بلند می شوید ناگهان خلبان می گوید: با بادهای توده ای مخالف روبرو شده ایم

-بررسی انواع بادهای مخالف:

بادهای مخالف در تجارت و زندگی تک تک افراد از منابع گوناگونی ناشی می شوند منبع اصلی آنها در واقع سایر افراد هستند. آنها اصولاً شما را ناامید و مایوس کرده گولتان می زنند خیانت می کنند.

-بادهای مخالف مالی -اقتصادی:

نوع دیگری از بادهای مخالف که با آنها روبرو می شویم مرتبط با مسائل مالی -اقتصادی است. برخی از افراد می گویند پول درآوردن کار ساده ای است و تنها باید مثبت بیندیشید و خودتان را ثروتمند به حساب آورید.

-تعجب نکنید:

انتظار بروز مسائل و مشکلات به عنوان قسمتی طبیعی از کار یکی از علائم بلوغ و رشد فکری و خصوصیات حیاتی برای پیشروی در مسیر موفقیت خوشبختی و تعادل در زندگی است.

فصل هفتم

به طور مداوم اصلاحات انجام دهید

دیر یا زود بحرانی در کارتان بروز می کند و نحوه ی مقابله با آن خوشبختی و موفقیت آینده تان را مشخص می کند. از ازل هر نوع حیاتی با بحرانهایی مواجه بوده است

«رابرت کولید»

مشکلات و موانع اجتناب ناپذیرند. با تعیین هدف بحران ها و مشکلاتی مواجه می شوید که انتظارش را نداشته و پیش بینی نشده. اما آزمون واقعی شخصیت در چالشهای اجتناب ناپذیر است.

توانایی شما در حل مسائل و مشکلات مهم اما توانایی تان در برخورد با چالشها (سطح بالاتر مشکل) تعیین کننده موفقیت یا شکست شما در زندگی است. بحران ها چون قابل پیش بینی تا قبل از بروز نیستند تنها کاری که میتوان انجام دهید برخورداری از واکنش تاثیر گذار نسبت به آنهاست.

بررسی توانمندی های رهبری

پژوهشگران در دانشگاه استنورد عملکرد مدیران اجرایی شرکت های تجاری (فورچون ۱۰۰) که در تجارت و صنعت موفق اند را مورد بررسی قرار دادند. این بررسی نشان داده مدیران موفق غالبا از دو خصوصیت برخوردار بودند.

۱. عملکرد خوب آنها به عنوان یکی از اعضای گروه محسوب می شد. آنها در کار و فعالیتشان بازیکنان خوبی هستند که کمک هایشان بسیار تاثیر گذار برای گروه محسوب می شد.

2 [?] مهمترین خصوصیات رهبران برتر این است که در شرایط بحرانی به خوبی عمل می کنند.

[?] توانایی مقابله با بحران تنها در یک بحران پیش بینی نشده می توان فرا گرفت.

زندگی مجموعه ای متشکل از آزمون هاست

بحران های اجتناب ناپذیری که در زندگی روزانه تجربه و احساس می کنید همان آزمون های حقیقی صلاحیت و آگاهی شما هستند. همانطور که اپیکتتوس می گوید: «شرایط انسان را نمی سازد بلکه او را به خودش نشان می دهد.»

بررسی چگونگی عملکرد مدیران در بحران

مدیران موفق در هنگام بروز یک مشکل یا شکست آرامش و خونسردی خود را حفظ کرده و عصبانی و ناراحت نمی شوند همین طور به طور ناگهانی هیجان زده یا تحریک نمی شوند تا کنترل امور را در دست بگیرند. در حقیقت به نظر می رسد در جهت مخالف آن رو به حرکت هستند. آرام می شوند تا آرامششان را به دست بگیرند و رفتار مودبانه ای به خود میگیرند و جملاتی مثل (خواهش میکنم) (متشکرم) و (ممنونم) زیاد استفاده میکنند.

مهمترین کار

حال به نظرتان مهمترین کاری که انجام می دهید چیست؟

پاسخ فکر کردن و عمیق اندیشیدن شماس. توانایی شما در تفکر روشن و تصمیم گیری درست تا حد زیادی جریان و کیفیت زندگیتان را مشخص می کند. اشخاصی که بهتر فکر می کنند به نتایج بهتری دست میابند. اقدامات و عملکردهای بهتری انجام داده و نتایج بهتری دست خواهند یافت. افرادی که به میزان کافی زمان صرف فکر کردن نمی کنند گاهی به نتیجه گیری اشتباه رسیده و تصمیمات غلطی اخذ می کند و اقدامات نادرستی خواهد داشت و سرانجام به موفقیت نمی رسند و بارها دچار شکست می شوند. ارزشمندترین مهارتی که در زندگی و کار دارید توانایی تفکر آرام و شفاف است.

از قبل فکر کنید و تصمیم بگیرید

از جمله مهمترین مهارتهای اندیشیدن که شما میتوانید در خودتان ایجاد کنید پیش بینی بحران است. بدین منظور همواره به جاده زندگی و آینده بنگرید و از خودتان سوال کنید بدترین و در عین حال ناخوشایندترین موردی که امکان دارد اتفاق بیفتد چیست؟ چه چیز می تواند توانمندی مرا در دستیابی به هدف و یا مقصد دچار تزلزل و اختلال کند؟

لیستی از همه ی مشکلات و بحرانهای احتمالی تهیه و تدارک ببینید. از قانون ۳ در صد استفاده کنید. حتی اگر یک مسئله ی جدی با احتمال ۳ در صد رخ دهد آن را در لیست خود جای دهید.

بررسی اصلاح مسیر

در هر ساعت و هر روز باید تغییرات کوچک و بزرگی را در مقابله با حوادث غیر منتظره انجام دهید . توانمندی شما در انجام سریع و اثر بخش این اصلاحات بیش از هر عاملی دیگر در موفقیت تان دخیل می باشد.

در مقابل نیروی جاذبه در منطقه ای امن و بی خطر مقاومت کنید

بسیاری از مردم به دلیل ترس از شکست و ناکامی در مقابل تغییر مقاومت می کنند. حتی اگر این تغییر و تحول به سودشان باشد. مردم بدلیل قانون سکون (جسم در حال حرکت مایل به حرکت است مگر اینکه عاملی از خارج آن راز حرکت نگه دارد) تمایل دارند همیشه کارهای قبلی را ادامه دهند و بدون هیچگونه علتی از منطقه امن و راحت خود دور نمیشوند.

گاهی افراد از اشتباه کردن متنفرند. حتی اگر کاملاً مشخص باشد که اشتباه می کنند و دلشان نمی خواهد به آن اعتراف کنند . به دلیل تمایلات درونی خود حاضر به تایید اشتباهتشان نمی باشند. اگر هم از آنها اشتباهی رخ دهد می خواهند آن را نادیده بگیرند و یا دیگران را مقصر آن اشتباه تلقی کنند و ارز اصلاح مسیر خود امتناع می ورزند.

فصل هشتم

به یاد گیری و پیشرفت خودتان سرعت ببخشید

تنها با چشم دل می توان بدرستی نظاره کرد، هرآنچه که مهم است از نظر ها پوشیده است. «آنتون سنت اگروپری»

بررسی دارایی نامحسوس شما

توانایی کسب در آمد امروز شما حاوی دانش، مهارت، تجربه، تحصیلات، پس زمینه، خصوصیات، شخصیتی و فکری و رفتاری، همانند شجاعت، نظم و ترتیب، مداومت و پشتکار است. امکان دارد دو نفر با بهره‌ی هوشی یکسان و توان فکری یکسان با تحصیلات برابر فارغ التحصیل شدند و به طور همزمان فعالیتشان را شروع کردند ده سال بعد، یکی از آنها می‌تواند ۵ تا ۱۰ برابر دیگری در آمد حاصل نماید، علت این اتفاق چیست؟ در آمد ممکن است صعودی یا نزولی باشد.

ثروت و دارایی صعودی با گذشت زمان ارتقاء می‌یابد. زمانیکه متعهد می‌شوید تا تمام عمرتان را به یادگیری و آموختن بپردازید در حقیقت سطح دانش و مهارت‌های خودتان را برای افزودن ارزش افزایش می‌دهید و توانایی و در نتیجه قدرت کسب میزان در آمدتان ارتقاء خواهد یافت. در این راستا حقوق بیشتری دریافت می‌کنید چون ارزش بیشتری دارید. مطابق با قانون علت و معلول، وقتی توانایی کسب در آمدتان را افزایش می‌دهید ارزش کمک و سودرسانی‌تان در بازار رقابت بیشتر می‌شود.

پدال گاز پیشرفت را فشار دهید

افزایش دانش و مهارت مثل به کارگیری سوختی با اکتان بالا در اتومبیل است. آموختن مهارت‌های جدیدی که می‌توانند.

توانایی مالی شما را تغییر دهند همانند فشردن پا روی پدال گاز توانایی‌های بالقوه شماست. در حقیقت برای کسب در آمد بیشتر باید در ابتدا مهارت‌های لازم را فرا بگیرید همانطور که «پت ریلی» مربی بسکتبال می‌گوید: «اگر بهتر نشوید، بدتر می‌شوید» متأسفانه توانایی کسب در آمد بیشتر افراد بیشتر افراد ثابت و بدون تغییر بوده و یا حتی بدتر از قبل می‌شود و یک دارایی نزولی محسوب می‌شود.

دروسی را که فرا می‌گیرید، بنویسید:

یکی از دوستانم کار تجاری شروع کرد و سخت کار می‌کرد.

سرانجام همه چیزش را از دست داد. دفترچه بیادداشتی برداشت و بالای هر صفحه یکی از پرسش های زیر را نوشت:

۱. به طور کلی چه دروسی را از تجارت فرا گرفتیم؟

۲. از این شکست چه چیزی در مورد مشتریان و بازار های تجاری آموختم؟

۳. از شرکا و همکارانم چه آموختم؟

۴. در حیطه ی تولید و انتقال محصول چطور؟

سپس برای هر کدام از این پرسش ها، یک صفحه مطلب یادداشت کرد. او تصمیم گرفت تا در زمینه ی فعالیتهای مالی-اقتصادی آینده خود از این دفتر چه استفاده کند. هر زمان که مشکلی برایش رخ می داد، به این دفترچه رجوع می کرد تا درسی را که یاد گرفته بود مرور کند. او وقتی ۲۵ سال داشت میلیونر شده بود و روز به روز درآمدش بیشتر شد.

دارایی هوشی خودتان را مستحکم کنید

هر فردی می تواند سه نوع سرمایه ی عقلی به دست آورد. این کار نیازمند بررسی و کار بسیار است، اما سرانجام به در آمد بالاتری دست مییابید. نوع اول این سرمایه ها، حاوی توانمندی ها و علوم مهارتی است که شما می توانید کسب کنید.

آنها ما حاصل تحصیلات، تجربه و آموزش اند و مشخص می کنند که آیا کارتان را به خوبی انجام می دهید یا خیر و میزان ارزشی که می افزایشید چقدر است؟ آنها میتوانند بدون هیچ گونه محدودیتی افزایش و بهبود یابند. گاهی، افزودن یک مهارت باعث دو برابر ارزش و درآمدهای شما می شود.

دانش درونی خودتان را شکل دهید

نوع دوم این سرمایه گذاری ها، دانش و آگاهی تان در مورد نحوه ی عملکرد شما در مقایسه با رقیبان یادگیری تجربه هاست.

هر تجارتي متشکل از سيستم، تکنیک، روش و راهکارهای ویژه و خاص خود است که به کمک آنها کالاها و خدمات خود را به عرضه‌ی فروش می‌رساند. هر سيستم تجاری مدتی طول می‌کشد تا کارمندان با نحوه‌ی کار سيستم آشنا شوند.

با این وجود بخش اصلی کار قلمداد می‌شود. فرد آشنا با این سيستم دارای نوعی سرمایه‌ی عقلی است که جایگزین کردن او برای شرکت کار سخت و دشواری است.

امکان دارد ماه‌ها و یا سالها طول بکشد که شخصی به خود سرمایه‌ی فعلی برسد. سال‌ها طول کشیده است تا او در حیطه‌هایی از جمله مشتریان، ارتباطات، قراردادها، روابط و پیچیدگی‌های فعالیتهای تجاری به علوم و مهارتهای فعلی دست یابد. ارتقا دادن زمانی کار آسان تلقی می‌شود که آن را با هزینه جایگزینی شخص دیگری مقایسه کنیم. او بسیار ارزشمند و مفید است.

توانایی کسب نتیجه را در خود خلق کنید

سومین نوع سرمایه سرمایه‌ی عقلانی است که شما از آن بهره‌مند هستید و به احتمال بسیار تاثیر شگرفی بر توانمندی‌های شما می‌گذارد، علوم و مهارت شما در مورد چگونگی دستیابی به نتایج مطلوب در بازارهای رقابتی است. این مسئله حاوی علم و اطلاع و آگاهی شما در مورد محصولات، خدمات و طرز فروش آنهاست و اطلاعات مربوط به مشتریان و عرضه‌کنندگان و نحوه برخورد با آنها را نیز در بر دارد.

بررسی رسیدن به مهارت قابل کار آمد

متخصصان و کارشناسان در طی پنجاه سال بررسی و مطالعه و جستجو در حوزه مهارت و تسلط دریافته‌اند که حدود هفت سال طول می‌کشد تا فردی خود را در جمع ده درصد برتر افراد موفق تر قرار گیرد.

امکان دارد که بتوانید از این حد متوسط بهتر شوید اما نباید زیاد هم اطمینان داشته باشید. علت اینکه هفت سال لازم است،

این نکته می باشد اساسی که برای کسب مهارت و توانایی در انجام کار به این مدت زمان احتیاج دارید تا بتوانید کارتان را به بهترین شکل ممکن انجام دهید.

فصل نهم

ذهنیت فراهوشیار خود را فعال کنید

معجزه چیزی بیشتر و کمتر از این نخواهد بود. هر فردی که به هویت حقیقی خود و یگانگی اش، در قدرت عالم پی ببرد امکان دارد قوانینی برتر و خوشایند از آنچه که یک ذهن معمولی درک می کند بر او آشکار و هویدا شود.

«الف والدو ترین»

بهترین هواپیماهای مجهز به خلبان احتیاج دارند اما حضور خلبان در هواپیما ضرورت دارد زیرا اول اینکه باید مقصد را مشخص کند. سپس لیست پرواز را بررسی کند. سپس چک لیست را مورد بررسی قرار دهد تا از نبود نقص فنی اطمینان یابد. برای حرکت دادن هواپیما روی باند بلند شدن از روی زمین و رسیدن به ارتفاع مناسب به خلبان احتیاج می باشد. دوم اینکه خلبان باید همواره کنترل کند که همه چیز درست کار می کند. سوم اینکه، خلبان باید بر فرود بدون مشکل هواپیما در فرودگاه نظارت کامل داشته باشد.

خوشبختانه در هواپیما حالت اتوپایلوت موجود است و مسیر را ادامه داده و بارها اصلاحاتی را انجام می دهد و خلبان می تواند کمی آسوده خاطر استراحت می کند.

ذهن فراهوشیار، بزرگترین قدرت و توانمندی شما

به همین منوال، ذهن فراهوشیار شما مثل تجهیزات الکترونیک پیشرفته ای برای سیستم هدایت، راهنمایی و کنترل شما عمل می کند. برای بکارگیری درست و مستقیم از آن، البته باید مقصود خود را تعیین نموده و سپس آن را زمینه ییادداشت برداری خود کنید. ذهن ناخودآگاه خود را برنامه ریزی نمایید. زمانی که هدف برای ذهن ناخودآگاه تعیین می شود، به ذهن فراهوشیارتان منتقل شده و تمام روز روی آن کار می کند تا شما به هدفتان برسید.

ذهن هوشیار، افراد، نگرشها و منابع مناسب و هماهنگ با افکار غالبان را به زندگی جذب می کند و تمام چیزهایی که برای دستیابی به موفقیت نیاز دارید، در اختیارتان می گذارد. شما می توانید ذهن فراهوشیار خود را قفل یک ابر کامپیوتر برای حل مشکلات و هدایت و کمک رسانی، برنامه ریزی نمایید. زمانی که از آن استفاده کنید آن بسیار قدرتمند و توانمندتر خواهد شد. وقتی از آن به طور مستمر استفاده کنید به راحتی و به صورت خودکار مسائل و مشکلاتتان را حل کرده و شما را به سوی هدف راهنمایی می کند

به فرمان دقیق و واضح احتیاج دارید

ذهن فراهوشیار شما برای فعال شدن، به فرمانهایی روشن و واضح و در عین حال دقیق به صورت عبارات تاکیدی و مثبت نیاز دارد. این عبارت مثبت، به زمان حال ساده و مشخص می باشد که ضمیر ناخودآگاه به ضمیر خودآگاه انتقال میابد. هر زمان که یک جمله ی تاییدی مثبت را بیان می کنید و در مورد هدفتان به نوعی صحبت می کنید که انگار تحقق یافته است، ذهن هوشیارتان را فعال می سازید.

تصاویر ذهنی احساسی و عاطفی و تجسم حالت‌های روحی مختلف، فراهوشیارتان را فعال می کند. هرچه اهدافتان را با وضوح و شفافیت بیشتری مشخص نمایید، هر چه دقیق تر بتوانید آنها را تجسم کنید، ذهن فراهوشیار شما نیز سریعتر آنها را به زندگیتان اجازه ورود خواهد داد.

ذهن فراهوشیار به طور خودکار و پیوسته کار می کند

ذهن فراهوشیار به صورت خودکار و مستمر تمام مسائل و مشکلات موجود سر راه دستیابی به هدف را از بین می برد، البته به شرطی که هدفتان شفاف باشد. با نگارش دقیق اهداف، آنها را در سیستم هدایت و راهنمایی ذهن فراهوشیار برنامه ریزی کنید. ابتدا اهمیتی ندارد که بیدار، خواب و یا سرگرم انجام کار دیگری باشید. ذهن فراهوشیار شما در طول بیست و چهار ساعت در حال فعالیت است. زمانی که هدف خودتان را مشخص می کنید به راحتی می توانید به زندگی روزمره خود بپردازید. چون ذهن فراهوشیارتان همانند یک سیستم پیچیده کامپیوتری کار می کند. ذهن

فراهورشيارتان در آرامش مطلق عملکرد بهتري دارد. زماني كه اطمينان داريد و باور مي كنيد به موقع به هدفتان خواهيد رسيد. ذهن فراهورشيار هميشه و بلافاصله تحت اختيار شماست.

تا به هدفتان رسيده و بتوانيد مشكلاتتان را حل و بر موانع مقابله كنيد. ذهن فراهورشيار قادر است تا مسائل و مشكلات شما را حل كند، روح و روانتان را به درستي راهنمايي كند و شما را به هدف مطلوبتان برساند.

نحوه ي فعال كردن ذهن فراهورشيار

ذهن فراهورشيار، خدمتكار دائمي و هميشگي براي خوشبختي شماست. شما مي توانيد ذهن فراهورشيار خود را به چند طريق فعال كنيد. راه اول بسيار ساده است. يك كاغذ برداريد و جزئيات مسئله اي را كه با آن روبه رو شده ايد، يادداشت كنيد. اغلب همين كار ساده، ذهن فراهورشيار شما را فعال مي سازد تا به راه حلي خوب دست يابيد. شيوه ديگر فعالسازي ذهن فراهورشيار اين است كه مشكل را به طور كامل فراموش كنيد به قدرتي خودتان را سرگرم كارهاي ديگر كنيد كه فرصتي براي انديشيدن به اين مشكل نداشته باشيد. سپس در زمان مناسب راه حل مناسب راه حل مناسب به ذهنتان خطور مي كند. اما به خاطر داشته باشيد كه بايد بلافاصله دست به كار شويد.

زماني كه كاملا در آرامش باشيد و ذهنتان را از هر منزه نماييد، گاهي ايده اي مناسب به ذهنتان خطور مي كند. شيوه مورد علاقه من براي فعالسازي ذهن فراهورشيار، تمرين تنهائي است. براي استفاده ي بهتر از تنهائي از اين شيوه بهره بگيريد. ابتدا، مصمم شويد كه سي دقيقه ساكت بنشينيد. آرام كردن ذهن به اين ميزان زمان احتياج دارد. دوم، هر چيزي كه امكان دارد حواستان را پرت كند از محيط پيراموني خود دور كنيد. قهوه، چاي و... را کنار بگذاريد اين كار «ورود به سكوت» نام دارد. زماني كه ساكت مي نشينيد و هيچ چيز حواستان را پرت مي كند اجازه مي دهيد ذهنتان آرام باشد، اتفاق فوق العاده اي رخ مي دهد.

سوم اینکه هیچ تلاشی برای فکر کردن به مشکل یا هدف‌تان فکر نکنید، به سکوت بیاندیشید و اجازه دهید ذهنتان در حالت آرامش قرار بگیرد. سپس زمانی که در چنین موقعیتی قرار گرفتید، پاسخی که در پی آن بودید به ذهنتان خطور می‌کند.

زمانی که مطالبی در مورد ذهن فراهوشیار بیاموزید و به آن اعتماد نمایید، نیروهای بالقوه شما بی‌نهایت خواهند شد. در حین کار از این ذهن به طور پیوسته بهره بگیرید. مطمئن باشید که به بهترین شکل در موعد مقرر به نتیجه‌ی مطلوب دست خواهید یافت.

فصل دهم

از میانبرها و یا سرابهای فریبنده اجتناب نمایید

شاید بزرگترین دشمن موفقیت درون را قانون کمترین مقاومت به خوبی توضیح و تفسیر کند. همانطور که آب به پایین تپه سرازیر می‌شود، گاهی افراد در پی سریعترین و راحت‌ترین راه برای دستیابی به خواسته‌هایشان می‌باشد و دقت و توجه چندانی به پیامدهای طولانی مدت رفتار و برخورد خود ندارد. این گرایش طبیعی برای پیمودن مسیر ساده دلیل اصلی شکست و ناکامی در زندگی افراد خواهد بود.

چیزی در برابر هیچ

از جمله قدرتمندترین ارزوها و امیال بشر این است که در برابر کاری که انجام نمی‌دهند، چیزی را دریافت کنند. این موضوع بسیار ناراحت‌کننده است که اکثر مردم به دلیل امید یا خیال دستیابی به در آمد و سود بالا به راحتی و به سرعت، از راه خود منحرف می‌شوند. افرادی که می‌خواهند یک شبه راه صد ساله را بروند، مدام از این شاخه به آن شاخه می‌پرند و سرانجام همه چیزشان را از دست خواهند داد. «مالکوم فوربز» می‌گوید: «اگر پیمودن مسیری به قدری خوب باشد که به نظر حقیقی و منطقی به نظر برسد، سپس به طور حتم خوب خواهد بود.»

چهار توصیه برای پرواز

زمانی که می آموزید که با یک هواپیمای کوچک پرواز کنید . چهار نکته ی اساسی را همه باید فرا بگیرند. تا گم نشوید. این چهار توصیه شامل «اقرار کردن»، «اوج گرفتن»، «تاکیدنمودن» و «پیروی کردن» است.

با واقعیت مواجه شوید

هرگاه در امر تجارت و یا در زندگی مالی خود... با مشکلی مواجه می شوید، موضوع را با کسی در میان بگذارید که بتواند به شما کمک کند. اگر در زمینه ی تجارت خود با مشکل مالی مواجه روبه رو شوید سریعاً موضوع را با یک بانکدار در میان بگذارید. اصلاً احتیاجی نیست که خودتان راه حل جدیدی پیدا کنید . بلکه بهتر است تا از یک فرد با تجربه کمک و مشورت بخواهید.

چشم انداز مناسبی پیدا کنید تا بتوانید موفق شوید

دومین نکته ی اساسی حائز اهمیت «اوج گرفتن» است . آنقدر اوج بگیرید تا ایده و نگرش وسیع تری بیابید. در زندگی شخصی و تجاری خود باید قدمی به عقب برداشته و موقعیت خود را نظاره کنید و نسبت به وضعیت تان صادق باشید، تا بتوانید به آسانی فکر کنید. همانند مشاور خود عمل کنید سوالاتی عینی از خود بپرسید. البته مثل سوالاتی که قبلاً در موردشان صحبت کردیم. از تفکر و مبدا صفر استفاده کنید و احساساتان را در این زمینه دخیل نکنید. توانایی شما برای آرامش و خونسردی و اطمینان داشتن باعث می شود تا با ذهنی باز با هر مشکلی برخورد کنید.

صادق باشید و با صراحت عمل کنید

سومین موضوع «تاکید کردن» است. در زندگی هر گاه از مسیر اصلی خارج شدید ، سریعاً شرایط و موقعیت خودتان را به افراد با تجربه و با صلاحیت

بالاتر اطلاع دهید به آنها بگویید برای حل این مشکل چه برنامه هایی دارید.

هرگز پنهان کاری نکنید اطلاعات مورد نیاز و حیاتی را برای خود حفظ کنید.

این نکته را به خاطر داشته باشید که اگر از مردم بخواهید از شما حمایت نمایند اولین چیزی که باید از آن برخوردار باشید «قابل اعتماد بودن» است.

از متخصصان و کارشناسان راهنمایی بگیرید

آخرین نکته پیروی کردن. وقتی از متصدی بانک، وکیل حسابدار و یا مشاوران تجاری راهنمایی می خواهید باید سریعاً به توصیه هایشان عمل کنید. این حالت بدان معنا نیست که باید کورکورانه از آنها پیروی نمایید، بلکه باید سریعاً توصیه آنها اگر منطقی و قابل اجرا به نظر می آید و به شما کمک خواهند هکرد به کار بگیرند. همیشه آماده پرداختن بهای موفقیت باشید. در برابر وسوسه های طبیعی برای پولدار شدن بدون تلاش مقاومت نمایید. تنها کاری که برای رسیدن به هدف باید انجام دهید، کمک کردن و ارزش افزودن است هرگز تلاش نکنید تا بدون کار کردن پاداشی را کسب کنید که مستحق آن نیستید.

فصل یازدهم

بر ترس و واهمه های درونی خود مسلط شوید

«شجاعت همان مقاومت در مقابل ترس است. شما باید بر این ترس و هراسها غلبه نمایید.»

«مارک تواین»

شاید بزرگترین چالش و بحرانی که با آن مواجه می شوید مقابله با ترس و رسیدن به شجاعت و جسارت است ترس بزرگترین دشمن آدمی است.

ویژگی شجاعت را در خودتان شکوفا کنید

خوشبختانه ویژگی شجاعت را می توان مثل هر ویژگی دیگری از راه تکرار آموخت. لازم است به طور پیوسته بر ترسهایمان غلبه نماییم. ما باید در خود شجاعتی ایجاد کنیم تا بتوانیم با فراز و نشیب های زندگی کنار بیاییم.

هر چه بیشتر بدانید، کمتر متوجه ترس خواهید شد

ترس ناشی از نادانی و عدم آگاهی است. وقتی اطلاعاتمان محدود است دچار شک و تردید می شویم. از ناشناخته ها می ترسیم و از دست زدن به انجام هر کار متفاوت و جدیدی امتناع می ورزیم. اما عکس این موضوع صادق است. جمع آوری اطلاعات در مورد یک موضوع بر شجاعت ما خواهد افزود و اعتماد به نفسمان را افزایش می دهد. همان طور در زمان خستگی و بیماری ترس بیشتر می تواند به شما میتواند غلبه کند.

ترسهای خود را تحلیل کنید

عواملی که باعث ترس شما می شود را شناسایی کرده و کاملاً بی طرفانه مورد بررسی قرار دهید. در بالای یک صفحه سؤال از چه می ترسم؟ را بنویسید. به یاد داشته باشید که همه افراد موفق نیز می ترسند. کاملاً طبیعی است که نگران امنیت مالی، احساسی و جسمانی خود و آشنایانتان باشید.

موضوع ترس نیست موضوع غلبه بر ترس و شجاعت است. طبق گفته ی امرسون «کاری که از انجام دادن آن می ترسید انجام دهید و مطمئن باشید که ترستان از بین خواهد رفت»

عکس این موضوع موجود دارد وقتی از چیزی که می ترسید امتناع می ورزید ترستان بیشتر و در نتیجه اعتماد به نفستان کاهش مییابد.

بررسی ترس های شایع

شایع ترین ترس ها ، هراس از شکست است. برخی از افراد در برخورد با ترس از شکست و ناکامی ، انرژی و زمان زیادی را صرف توجیه و دفاع از اشتباهاتشان می کنند. دیگران در سایه

ترس از مورد پذیرفتن قرار نگرفتن ، به قدری ناراحت و نگران دیدگاه دیگران نسبت به خود واقعی شان هستند که دیگر نمی توانند هیچ گونه اقدام مستقلی انجام دهند.

خصوصیات شجاعت را تمرین کنید

شما می توانید فرایند ایجاد شجاعت و رها شدن از ترس را با اتخاذ اقداماتی که با خصوصیات شجاعت تطابق دارد و بر میزان اعتماد به نفس می افزاید آغاز کنید. هرچه را بارها تکرار کنید، به یک عادت و ویژگی تبدیل می شود. اولین و مهمترین شجاعت برای دستیابی به موفقیت در کارهای این دنیا ، شروع کردن و قدم برداشتن با ایمان و باور راسخ بر مبنای رسیدن به هدف است. شما باید خواستار خروج از ناحیه ی امن خود باشید و کاری انجام دهید. این شجاعت ، انجام کاری جدید بدون هیچگونه ضمانتی برای موفقیت خواهد بود.

فصل دوازدهم

تأمرحله ی دستیابی به موفقیت اصرار نمایید

تصمیم بگیرید جزء بهترین ها در طول زندگی تان شوید اگر در زمینه ی کاری خود در زمره ی بهترین ها قرار بگیرید قاعدتا پول و ثروت کافی نیز کسب خواهید کرد.

«دان جی میچل»

برای برنامه ریزی و اولویت بندی باید در خصوص تحقق هدف به نظم و انضباط فردی نیاز می باشد.

همچنین شما از نظم و ترتیب برخوردار باشید تا بتوانید همواره روی خودتان سرمایه گذاری کرده و شخصیت و حرفه خودتان را بهبود ببخشید و هرآنچه که باید بیاموزید تا به اهدافی برسید که رسیدن به آنها برایتان امکان پذیر است.

اصرار و پافشاری نشانه ی نظم شخصی در عمل است

شاید بزرگترین نشانه نظم و انضباط فردی ، پافشاری و اصرار رد اوضاع و شرایطی است که با مشکلی مواجه شدیم. اگر در مشکلات اصرار اصرار خرج کنیم این عادت را در خود شکوفا کرده و عزت نفس و اعتماد به نفس خود را پرورش داده ایم این خاصیت شم را رو به جلو حرکت می دهد و از موانع می گذرد.

اصرار و پافشاری نشانه ی پیروزی

بزرگانان موفق از اراده و پافشاری بسیاری برخوردارند هر شخصی که قصد دارد و کار و حرفه اش به موفقیت برسد باید قدرت مقابله با ناملایمات را حتی اگر سالها طول بکشد ، داشته باشد تا بتواند به موفقیت دست یابد.

اصرار و پافشاری بزرگترین سرمایه ی شماست

بزرگترین سرمایه ی شما برورداری از توانایی در ادامه دادن به کار و تکمیل آن است و زمانی که دیگران دست از کار کشیده اند شما باید بر اساس توانمندی های خود فعالیت کنید. «جان دی رافکلر» یکی از ثروتمندان بزرگ جهان می نویسد: «تصور نمی کنم چیزی به اندازه اصرار و پافشاری در موفقیت آدمی نقش به سزایی داشته باشد.

از یاس و ناامیدی دوری کنید

انسان هایی که برای آرزو هایشان تلاش می کنند هر کاری می کنند تا مشکلات روزمره ی خود را کم کنند. با وجود اینکه در حتی در بهترین اوضاع و شرایط ، مسائل جدی و ناامید کننده ای وجود دارد که امری طبیعی است. آنها می گویند: «تنها چیزی که در زندگی اجتناب ناپذیر است مرگ و پرداخت مالیات است» اما کارشناسان یاس و ناامیدی را امری اجتناب ناپذیر می دانند. البته اهمیت نداشتن چقدر کارها را سازمان دهی میکنید به هر حال با یاس و ناامیدی با شکست روبه رو می شوید.

اصرار و پافشاری بزرگترین سرمایه ی شماست

در این قسمت تضادی وجود دارد که شما هرگز نمی توانید رشد کنید و انرژی های درونتان را آزاد کنید مگر با مشکلات مواجه شوید و آنها را به خوبی حل و فصل نمایید و تجربیاتی از آنها بیاموزید. اکثر تجربیات ما حاصل شکست است. بنابراین، مسائل و مشکلات به صورت غیرمنتظره و ناخواسته و علیرغم تلاشهای شما روی میدهند. اما بدون وجود مسائل و مشکلات هرگز نمی توانید رشد کنید و به اهداف بزرگ خود دست یابید.

مسائل و مشکلات ما را مورد آزمایش قرار میدهند

در طول تاریخ بشر، متفکران بزرگ به این تضاد پرداخته بودند و به این باور رسیده اند که مشکلات معیار و سنجشی محکم برای دستیابی به هر چیز ارزشمندی در زندگی می باشد که باید ابتدا آنها را پشت سر بگذارید.

تفاوت بین افراد موفق و دیگر افراد جامعه تنها به این موضوع برمی گردد که گروه اول از مشکلات خود برای قوی تر شدن استفاده کردند اما گروه دوم به مشکلات این اجازه را می دهند که ناامید و مایوسشان کنند.

موفقیت همیشه در یک قدمی شکست است

بزرگترین موفقیت ها همیشه بعد از شکست ها و زمانی ایجاد می شود که قصد دارید دست از کار بکشید. افراد موفق تاریخ همواره بعد از بزرگترین شکست ها خود در نتیجه پافشاری و غلبه بر ناامیدی به موفقیت رسیده اند. اصرار و پافشاری که گاهی به عنوان آزمون مقاومت و ایستادگی محسوب می شود، برای هر موفقیتی لازم و ضروری است.

قدرت مقاومت و پافشاری کردن علیرغم تمام ناامیدی ها و ناکامی ها به عنوان خصوصیات افراد موفق قلمداد می شود. اصرار و پافشاری توانایی غلبه بر مشکلات و تسلیم نشدن است.

با آرزوی موفقیت روز افزون

به یاد داشته باشید که راه هزار فرسنگی تنها با برداشتن یک گام آغاز می شود.

