



برایان تریسی

تمرکز روی

# هدف

چگونه هرچه می خواهید به دست آورید؟

سریعتر از آن که حتی تصورش را بکنید.

## مقدمه:

همان‌طور که انرژی متمرکز در اشعه لیزر می‌تواند فولاد را برش دهد، توانایی شما در تشخیص مهم‌ترین عامل موفقیتان، در هر وضعیتی، شما را قادر می‌کند تا در هر کاری به بالاترین ستون موفقیت برسید. امروزه شاید ما در بهترین عصر در تاریخ بشر به سر می‌بریم. تا کنون هرگز برای این تعداد زیاد مردم تا این حد فرصت و امکانات برای رسیدن به اهداف وجود نداشته است. میزان رفاه، طول عمر مفید، انتخاب گسترده و ثبات جهان از نظر صلح و کامیابی تا این حد بی‌سابقه است.

ضمناً ترکیب انفجار اطلاعات و تکنولوژی در سال‌های اخیر از یک‌طرف و تشدید رقابت در کلیه زمینه‌ها از طرف دیگر باعث ایجاد شتاب در سرعت تحولات شده است، روز به روز کارها بیشتر و وقت کمتر می‌شود. به نظر می‌رسد وظایف و مسئولیت‌ها مدام در حال افزایش است و هرگز در شبانه روز وقت کافی برای انجام تمام کارها وجود ندارد.

این نوشته گامی است برای پیش بردن شما در موفقیت کاریتان و این که در عین حال وقت بیشتری برای فعالیت‌های شخصی داشته باشید. شما در می‌یابید چطور توانایی‌هایتان را بشناسید و چگونه از آن‌ها در حوزه‌های جدید استفاده کنید و بتوانید پاسخی برای این سؤال داشته باشید که:

«حقیقتاً می‌خواهید با زندگی‌تان چه کنید؟»

### از تمام توانتان استفاده کنید

با پیروی از روش تمرکز روی کارهای کم ولی ارزشمند و نپرداختن به امور کم ارزش می‌توانید کیفیت زندگی‌تان را طی چند ماه به نحو چشمگیری افزایش دهید. بیشتر مردم به این ادعا با نظر تردید می‌نگرند. آن‌ها نمی‌توانند باور کنند دو برابر کردن درآمد و به‌طور هم زمان دو برابر کردن اوقات فراغت امکان پذیر باشد. اغلب مردم در دام این باور قدیمی گرفتارند که تنها راه افزایش درآمد افزایش ساعات کاری است. پیتراکر عصر حاضر را عصر دانش کار می‌نامد. در این عصر دیگر به شما نه برای مدت زمان انجام کار، بلکه بابت کیفیت انجام کار در همان مدت، دستمزد پرداخت می‌شود. این تحول در ماهیت کار فرصت‌های نامحدودی را برای افراد خلاق که آن را غنیمت بشمارند و از آن استفاده کنند به وجود می‌آورد.

### کارایی خود را دو برابر کنید

در اینجا روش ساده را برای شما توضیح می‌دهیم که تقریباً کارایی آن را برای دست یافتن به این مطلوب، می‌توان تضمین کرد و ارزش خود و درآمادتان را دو برابر کنید.

### قانون ۸۰/۲۰

نخست فعالیت‌هایی را که برای شما و سازمانتان بالاترین ارزش را دارند را شناسایی کنید. قانون ۸۰/۲۰ چنین است: ۲۰ درصد از فعالیت‌های شما بیش از ۸۰ درصد ارزش کلیه فعالیت‌های شما را در بر دارد. اوقات خود را بیشتر صرف کارهایی کنید که دارای بالاترین ارزش هستند و این امکان را برای شما به وجود می‌آورند تا بهترین نتایج ممکن را به دست آورید. به این ترتیب بهره‌وری، عملکرد، کارایی و نهایتاً دستمزدتان افزایش پیدا می‌کند و پس از چندی دو برابر می‌شود.

### خود را مسئول بدانید

قبول مسئولیت کامل زندگی‌تان به این معنی است که دیگران را به خاطر ناکامی‌های شخصی‌تان سرزنش نکنید و آن‌ها را توجیه شکست‌های خود ندانید. از این لحظه به بعد به هیچ دلیلی دیگران را مورد انتقاد قرار ندهید. در مورد وضعیت خودتان یا مواردی که در گذشته روی داده است شکایت نکنید. تمامی «ای کاش‌ها» و چه «می‌شد اگر‌ها» را حذف و در عوض به آنچه که خواسته واقعی شما و مقصدتان است تمرکز کنید. از این به بعد هر اتفاقی که بیفتد به خودتان بگویید «من مسئولم». یعنی اگر اشتباهی رخ داد مسئولیت آن را قبول کنید و به دنبال راه حل بگردید.

قبول مسئولیت اساس به‌ها دادن و احترام به خود و احساس شایستگی است. «قبول مسئولیت» اساس شخصیت همه انسان‌های برجسته است.

### روی هر چیز تمرکز کنید در همان زمینه رشد می‌کنید

اساس زندگی توجه است. توجه شما به هر چیز جلب شود قلبتان نیز به همان سو می‌رود. معطوف کردن توجه از فعالیت‌های کم ارزش به موارد ارزشمند برای انجام هر کاری در زندگی اساس است. روانشناسان و سایرین متوجه شدند که فقط مشاهده یک رفتار توسط دیگران باعث بهبود آن می‌شود. وقتی شما خود را در حین فعالیت تحت مشاهده قرار می‌دهید، آن کار را با هوشیاری بیشتر و بهتر انجام می‌دهید. اگر توجه خود را به هر جزئی از رفتارتان معطوف کنید، عملکرد شما در آن زمینه در مقایسه با وضعیت معمولی بسیار بهتر خواهد شد.

### قانون بازده مضاعف

قانون بازده مضاعف مربوط به استفاده از روش تمرکز است. این قانون چنین است: هرچه بیشتر بر ارزشمندترین فعالیت‌های خود تمرکز کنید در انجام آن‌ها متبحرتر می‌شوید و زمان کمتری برای انجام آن‌ها نیاز دارید.

### عادهایتان تعیین کننده سرنوشتتان هستند

تقریباً هر کاری که انجام می‌دهید عادت‌های شما در آن نقش تعیین کننده دارند. به جرات می‌توان گفت که حداقل ۹۵ درصد از فعالیت اوقات بیداریتان مانند گفتار، کردار و عکس‌العمل‌ها تحت تأثیر عادت‌های شما قرار دارند.

خوشبختانه همه عادات قابل یادگیری هستند. عادت را می‌توان یک عکس‌العمل طبیعی به محرک‌ها تعریف کرد. یک عادت پس از ایجاد از بین نمی‌رود فقط می‌توان آن را با عادت جدید و بهتری جایگزین کرد. ما شکل دهنده عادت‌های خود هستیم و عادت‌های ما نیز شکل دهنده ما. گوته می‌نویسد «هر چیز قبل از اینکه آسان شود مشکل است.»

ممکن است شما برای پرورش عادات فکری و رفتاری جدید به تلاش و انضباط بسیار زیادی نیاز داشته باشید اما پس از دستیابی به آن‌ها می‌توانید کارهای بسیار بیشتری را با کمترین تلاش به انجام برسانید.

### قانون برنده

فرمول برنده در روش تمرکز از چهار بخش تشکیل شده است: ساده کردن، استفاده از اهرم، سریع بودن و پیشرفت تصاعدی.

### ساده کردن

بیموزید که هر کاری را چگونه ساده کنید. شما باید دائماً به کاهش و حذف فعالیت‌هایی بپردازید که بسیار زمان بر هستند و کمک شایانی نیز به هدف‌هایتان نمی‌کنند.

### استفاده از اهرم

شما باید نیروها و توانایی‌های خود را اهرم کنید تا نتایجی بیش از آنچه فکر می‌کنید به دست آورید. هفت نوع اهرم وجود دارد که شما می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید که می‌توان نام برد از:

۱- **دانش دیگران:** این دانش می‌تواند موجب صرفه جویی بزرگی در هزینه شود و همچنین از پرداختن

به کار دشوار به مدت طولانی جلوگیری کند. جستجو در کتاب‌ها، مجله‌ها، نوارها، مقاله‌ها و کنفرانس‌ها برای یافتن ایده‌ها و الهامات منابعی هستند که می‌توان در قالب دانش دیگران از آن‌ها استفاده کرد.

**۲- انرژی دیگران:** انسان‌های بسیار مؤثر همواره به دنبال راه‌هایی برای واگذاری و ارجاع کارهای کم ارزش به دیگران هستند تا بتوانند وقت بیشتری را صرف فعالیت‌هایی کنند که بیشترین سود را برای آن‌ها داشته باشد.

**۳- پول دیگران:** توانایی وام گرفتن از منابع مالی دیگران به شما امکان می‌دهد تا کارهای بزرگی انجام دهید شما باید همیشه به دنبال فرصتی برای قرض و سپس سرمایه‌گذاری در کارهایی که بازدهی بالایی دارند باشید.

**۴- موفقیت‌های دیگران:** با مطالعه موفقیت‌های سایر مردم و سازمان‌ها می‌توانید در وقت خود صرفه جویی کنید و کیفیت کار خود را بسیار افزایش دهید.

**۵- شکست‌های دیگران:** بنیامین فرانکلین می‌گوید: «انسان می‌تواند قدرت تشخیص خود را بخرد یا آن را قرض بگیرد. اگر آن را بخرد تمام بهای آن را بر حسب زمان و هزینه پرداخت می‌کند؛ اما با درس گرفتن از شکست‌های دیگران و بدون صرف وقت و هزینه در واقع این توانایی را قرض می‌گیرد.»

### ۶- ایده‌های دیگران

**۷- ارتباط با دیگران:** هر کسی را می‌شناسید، افراد زیادی را می‌شناسد که بسیاری از آن‌ها ممکن است برای شما مفید باشند. یک معرفی به فردی کلیدی می‌تواند روند زندگی‌تان را کاملاً تغییر دهد.

### سریع بودن

در اجتماع امروزی ما نیاز مبرم به سرعت عمل داریم. در زندگی به دنبال راه‌هایی برای انجام سریع‌تر کارها برای افراد و مشتریان کلیدی‌تان باشید.

### پیشرفت تصاعدی

روش اصلی برای پیشرفت تصاعدی، کار کردن با افرادی است که مهارت‌ها و توانایی‌های مکمل شما را دارند.

روش الف ب پ ت ث را روزانه به کار گیرید

از این روش برای اولویت بندی کارها استفاده کنید.

### از باارزش ترین سرمایه تان استفاده کنید

بزرگ ترین سرمایه شما توانایی فکر کردن است. قابلیت اتخاذ تصمیم و سپس عمل به آن تعیین کننده تمام چیزهایی است که برایتان پیش خواهد آمد. علاوه بر این شما می توانید بر انتخاب افکار و عکس العمل های خودتان کنترل کامل داشته باشید.

گران بهاترین سرمایه شما ذهنتان است. توانایی تفکر، برنامه ریزی، تصمیم گیری و عمل، قدرتمندترین نیرو بر زندگی شماست. ما اکنون به مرحله ای وارد شدیم که هارلو شاپلی از دانشگاه هاروارد آن را عصر سیکوزوئیک یا عصر ذهن می نامید. هم اکنون درون شما منابع دست نخورده عظیمی وجود دارد و به قدری نیرومند است که در تمام طول زندگی تان قادر نیستید حتی جزء کوچکی از این توان را به کارگیرید.

### قانون علت و معلول

این قانونی است که ارسطو نام گذار آن بوده و در کتب مقدس به قانون کاشت و برداشت یاد شده و نیوتن نیز آن را قانون عمل و عکس العمل نامیده است. این قانون بزرگ زیربنای تمدن غرب و اساس بیش از ۲۰۰۰ سال پیشرفت در علوم پایه، پزشکی، تکنولوژی و تجارت است. قانون علت و معلول می گوید: برای هر معلولی علت یا علت هایی وجود دارد و هر اتفاقی به دلیلی رخ می دهد. در ساده ترین شکل خود قانون علت و معلول چنین می گوید: اگر معلولی است که می خواهید در زندگی تان آن را به دست آورید فقط کافی است سلسله علت و معلول پیشین آن را بررسی کنید و کسی را پیدا کنید که زمانی آن معلول را نداشته و ببینید او برای به دست آوردن آن، چه کرده است سپس شما هم همان مراحل را انجام دهید. نهایتاً همان نتایج نصیبتان می شود. این معجزه نیست بلکه یک قانون است.

برتراند راسل فیلسوف معروف می گوید «بهترین دلیل برای اینکه انجام کاری ممکن است این است که دیگران قبلاً آن را انجام داده اند.»

شرط موفقیت در این دنیای تحولات سریع، داشتن دید باز و تمایل تجدید نظر در افکار بر اساس اطلاعات جدید است. مهم ترین کاربرد قانون علت و معلول این است: افکار علت هستند و موقعیت ها معلول. جهت زندگی تان و هر چیزی که برایتان اتفاق می افتد توسط نحوه تفکر شما تعیین می شود، به وسیله

افکاری که در ذهن شماست، چه افکار مثبت و یا منفی، سازنده یا مخرب.

### مانند یک برنده فکر کنید

مردم موفق بیشتر اوقات در مورد آنچه که می‌خواهند و نحوه دستیابی به آن فکر می‌کنند. به دلیل همین تمرکز ذهنی، آن‌ها بسیار موفق‌تر از افراد عادی هستند؛ اما افراد ناموفق اغلب در مورد آنچه که نمی‌خواهند فکر و صحبت می‌کنند. آن‌ها غالباً در مورد اینکه چه کسی مسبب مشکلاتشان است فکر و صحبت می‌کنند که این کار موجب عادت کردن به این نوع تفکر در آن‌ها می‌شود و وضع از گذشته هم بدتر می‌شود.

میزان خوش بینی شما بهترین معیار تعیین کننده میزان خوشبختی، تندرستی، ثروت و طول عمرتان است. عمق خوش بینی شما برابر است با میزان ورزیدگی ذهنتان.

### برنامه هفت قسمتی برای پرورش ذهن:

هفت تمرین ذهنی یا نحوه تفکر وجود دارد که می‌توانید بیاموزید و روزانه تمرین کنید.

#### ۱- به آینده فکر کنید

در قرون متمادی محققین دریافته‌اند که در کلیه تحقیقات یک صفت مشترک بین رهبران وجود دارد که آن آینده نگری است. افراد زمان حال و گذشته نگر معمولاً در مورد آینده خود ابهام دارند. یک تمرین مؤثر که می‌توانید برای تقویت تفکر و تسریع در کسب نتایج انجام دهید تمرین ایده آل سازی است. شما سه تا پنج سال آینده و یا بیشتر را در نظرمی‌گیرید و سپس یک تصویر ایده آل از زندگی و یا کارتان خلق می‌کنید.

#### ۲- به هدف‌هایتان فکر کنید

دومین خصوصیت انسان‌های بسیار موفق هدف‌گرایی آن‌هاست. افراد موفق بیشتر اوقات در مورد هدف‌هایشان و اینکه چگونه به آن برسند فکر می‌کنند. برعکس افراد ناموفق بیشتر اوقات به مشکلاتشان فکر می‌کنند و وقتشان را صرف انتقاد، شکایت و بهانه آوردن می‌کنند. آینده نگری در واقع داشتن دید بلند مدت ایده آل است، در حالی که هدف‌گرایی دارای دقت بیشتری

است. دیوید تاور می‌گوید «آیا قلعه‌هایی در هوا ساخته‌اید؟ بسیار خوب این همان جایی است که باید باشید. اکنون موقع قرار دادن پی در زیر آن‌هاست.»  
افراد بدون هدف محکوم هستند که تا ابد برای افراد هدف دار کار کنند. کلید تعیین کردن هدف، مکتوب کردن افکار است.

### هفت گام برای هدف گذاری

- ۱- مشخص کنید در هر زمینه از زندگی‌تان چه می‌خواهید. شفاف بودن خواسته‌ها بسیار مهم است.
  - ۲- خواسته‌هایتان را واضح و دقیق بنویسید، طوری که قابل سنجش و اندازه گیری باشد.
  - ۳- برای دسترسی به هدف‌هایتان مهلت تعیین کنید و اگر هدفی هدف یا هدف‌های فرعی هم دارد برای آن‌ها هم مهلت تعیین کنید.
  - ۴- یک لیست از کلیه اقداماتی که باید انجام دهید تا به هدف‌تان برسید تهیه کنید.
  - ۵- لیست تهیه شده را به صورت برنامه‌ای تنظیم و اولویت بندی کنید.
  - ۶- بر اساس برنامه فوق فوراً کار را شروع کنید.
  - ۷- از همین امروز تصمیم بگیرید هر روز برای نزدیک‌تر شدن به هدف اصلی کاری بکنید. این عادت که هر روز در این جهت اقدامی بکنید به کارتان شتاب می‌دهد. اقدام روزانه عزم‌تان را راسخ، انرژی شما را افزایش و می‌تواند نقطه عطفی در زندگی‌تان باشد.
- ### ۳- خودتان را متعهد کنید که همیشه برتر باشید
- برای دستیابی به عملکرد برتر خود را متعهد کنید و از همین امروز تصمیم بگیرید که در حوزه کاری‌تان جزء ۱۰ درصد برتر باشید و در این راه از هیچ تلاش، فداکاری و صرف وقت دریغ نکنید.  
اشخاصی که به علت تجربه محدود و خود ناباوری هرگز به فکرشان خطور نکرده که می‌توانند در کاری عالی باشند اگر گاهی عملکرد خوبی هم داشته باشند آن را به شانس و اتفاق نسبت می‌دهند.  
این را باور داشته باشید که هر کس که امروز عملکرد خوبی دارد، زمانی عملکرد ضعیفی داشته است.  
زندگی مانند یک سلف سرویس است. هیچ‌کس چیزی را به شما نمی‌دهد. شما نمی‌توانید سر میز بنشینید و انتظار داشته باشید دیگران به شما خدمت کنند. باید بلند شوید، قبول مسئولیت کنید و به خودتان خدمت کنید.  
خوشبختانه راه موفقیت در زندگی هرگز تعطیل نمی‌شود و به مدت ۲۴ ساعت باز است. شما می‌توانید با تصمیمات بهترتان دوست یا دشمن خودتان باشید.

### ۴- روی نتایج تمرکز کنید

ویژگی لازم برای رسیدن به خوش بینی و عملکرد برتر، نتیجه گرایی است. افراد موفق همواره به نتایجی که از آن‌های انتظار می‌رود می‌اندیشند. آن‌ها مرتباً در حال نوشتن، برنامه ریزی و تعیین اولویت برای مهم‌ترین وظایفشان هستند.

نتیجه گرایی جدی موجب افزایش بهره‌وری، عملکرد و کارایی شما می‌شود برای این کار باید ۴ سؤال زیر را هر روز مرتب از خود بپرسید:

- ۱- ارزشمندترین فعالیت‌های من کدامند؟ مهم‌ترین نتایجی که از شما انتظار می‌رود چه هستند. فراموش نکنید بدترین نوع اتلاف وقت این است که کاری را که اصلاً لازم نیست به بهترین وجه انجام دهید.
- ۲- نتایج کلیدی که من باید به آن‌ها برسم کدامند؟ مشخص کنید نتایجی که باید به بهترین وجه ممکن به ثمر برسد تا مسئولیت‌هایتان را تمام و کمال ایفا کنید کدامند؟
- ۳- چه کارهایی که من و فقط من می‌توانم انجام دهیم و اگر آن‌ها را بسیار خوب انجام دهیم تأثیر واقعی بر سازمانم می‌گذارند؟
- ۴- بهترین استفاده من از وقتم چیست؟ در مدیریت زمان این مهم‌ترین پرسش است. هم اکنون بهترین استفاده شما از وقتتان چیست؟ پرسش و پاسخ به این سؤال کلید عملکرد مطلوب است.

### ۵- بر روی راه حل‌ها تمرکز کنید

بیشتر اوقات بجای تعیین مقصر به این فکر کنید که چه می‌شود کرد و چگونه می‌توان مشکل را رفع کرد. این را به یاد داشته باشید که زندگی زنجیره‌ای از مشکلات بی‌پایان است که مانند امواج اقیانوس پی در پی از راه می‌رسند. بعلاوه اگر یک زندگی فعالی داشته باشید احتمالاً هر دو یا سه ماه یک‌بار دچار بحران خواهید شد. نکته اصلی این است که هنگام وقوع مشکلات چقدر می‌توانید مؤثر عمل کنید. هر وقت مشکلی پیش می‌آید بجای عصبانی شدن، سرزنش کردن دیگران یا عذر آوردن، سؤالاتی از این قبیل را مطرح کنید: «راه حل چیست؟ قدم بعدی چیست؟ چگونه مشکل را حل کنم؟ چگونه می‌توان از بروز مجدد آن جلوگیری کرد؟»

### ۶- خود را وقف یادگیری مستمر کنید

این یک حقیقت است که زندگی شما وقتی بهتر می‌شود که خودتان بهتر شوید. افرادی که علاقه‌مند به رشد فکری هستند به خود و آینده‌شان متعهد هستند. آن‌ها مشتاق آموختن ایده‌ها، افکار، تکنیک‌ها، روش‌ها و راهبردهای جدید هستند. جمله معروفی هست که می‌گوید: «اگر در حال بهتر شدن نیستید،

پس در حال بدتر شدن هستید.»

بزرگ‌ترین سرمایه شما خودتان هستید. ذهن شما دارای منابع دست نخورده عظیمی است و شما قدرت یادگیری زمینه‌ها و حرفه‌های بسیار زیادی را دارید و می‌توانید در تمامی این حوزه‌ها در سطح عالی باشید اما ذهن شما مانند عضله است. اگر از آن استفاده نکنید حداقل به‌طور موقت ضعیف می‌شود.

برای رشد فکری ۳ کلید ساده وجود دارد که عبارت‌اند از:

۱- هر روز یک ساعت یا بیشتر در مورد حرفه خودتان مطالعه کنید تا خود را بروز نگه داشته و عملکرد ذهنتان را بهبود ببخشید.

۲- در حین رانندگی، ورزش یا گردش و یا زمان انجام فعالیت‌های روزانه‌تان به برنامه‌های صوتی گوش دهید. گوش دادن منظم به این برنامه معادل حضور تمام وقت در دانشگاه خواهد بود.

۳- در هر دوره آموزشی و سمینار مفید شرکت کنید.

اگر به خود و آینده‌تان اعتقاد داشته باشید بر روی خود و توانایی‌تان سرمایه‌گذاری خواهید کرد. عکس آن نیز صادق است هر چه روی خودتان بیشتر سرمایه‌گذاری کنید خودتان را بیشتر قبول خواهید داشت.

### ۷- همین امروز آن را انجام دهید

یک حس فوریت در کارتان ایجاد کنید. دیوار بزرگی که افراد موفق را از ناموفق جدا می‌کند عمل‌گرایی است. صحبت، بی‌ارزش و عمل همه چیز است.

برنامه ریزی راهبردی فردی را تمرین کنید

برنامه ریزی راهبردی فردی وسیله ایست برای حرکت از هر جا که هستید به هر جایی که قصد دارید به آن جا برسید. تفاوت بین استفاده از برنامه ریزی راهبردی فردی به عنوان یک اقدام اساسی و اینکه بگذارید زندگی‌تان بدون برنامه ریزی و خودبه‌خود به جلو برود مانند تفاوت حرکت با اتومبیل و یا با دوچرخه است. هر دو وسیله شما را از یک نقطه به نقطه دیگر می‌رسانند اما اتومبیل یا برنامه ریزی راهبردی فردی شما را بسیار سریع‌تر و راحت‌تر به مقصد می‌رساند.

خوشبختانه این نوع برنامه ریزی یک روش سیستماتیک برای تفکر و عمل است و بنابراین قابل یادگیری است، درست مانند آموختن ماشین نویسی یا رانندگی. این مهارت کلیدی جزئیات زیادی دارد اما با تمرین عادت خواهید کرد که در تمام طول زندگی و به‌طور استراتژیک فکر و عمل کنید و وقتی چنین شود پیشرفت زندگی آینده شما موشک وار اوج می‌گیرد.

## مزایای داشتن استراتژی خوب

• برنامه ریزی راهبردی در زمان و هزینه صرفه جویی می کند.

دلیل مفید بودن برنامه ریزی راهبردی این است که در زمان و هزینه بسیار صرفه جویی می کند. با فکر کردن در مورد سؤالات و مفاهیم کلیدی، خیلی زود خود را در موقعیتی می یابید که وظایف مهم بیش تری را در جهت هدفی اصلی تان به انجام می رسانید و هم زمان نیز کمتر فعالیت هایی که چنان مفید نیستند انجام می دهید. هدف از برنامه ریزی فردی افزایش بازده انرژی انسان است.

• طراحی زندگی شخصی و شغلی تان

سرمایه شخصی شما عبارت است از انرژی های ذهنی، احساسی و فیزیکی که باید آن ها را در زندگی شغلی تان سرمایه گذاری کنید. هدف تان باید این باشد که در هر کاری که انجام می دهید بالاترین بازده ممکن را از سرمایه های فردی تان به دست آورید. اگر می بینید در زندگی شخصی و حرفه ای نتیجه دلخواهتان حاصل نمی شود باید بدانید که زمان بررسی مجدد برنامه راهبردی تان فرا رسیده است. هفت سؤال در برنامه ریزی راهبردی مدیریت:

۱- تعریفی واضح از کار و آینده شغلی تان داشته باشید. اولین و مهم ترین سؤالی که باید از خودتان بکنید این است (شغل یا حرفه من چیست؟). کارتان را بر اساس آنچه برای مشتری و سازمانتان انجام می دهید تعریف کنید. تا آنجا که ممکن است در این مورد تعریفی روش ارائه کنید هرگز با اولین پاسخ راضی نشوید.

۲- به آینده فکر کنید. در آینده باید چه شغلی داشته باشید. به خودتان نگاه کنید و به استعدادها، توانایی ها، تمایل به پیشرفت، انرژی و مخصوصاً خواست قلبی تان و سپس تعیین کنید که می خواهید در آینده به چه شغلی بپردازید.

۳- مشتری های خود را شناسایی کنید. قرن ۲۱ عصر مشتری نامیده شده است. مشتری پادشاه یا ملکه است. توانایی شناخت و کسب رضایت مشتری های کلیدی عامل حیاتی موفقیت شما و رسیدن به نتایج مطلوب است. مشتری را می توان چنین تعریف کرد: کسی که برای موفقیتش به شما وابسته است و کسی که شما نیز برای موفقیت خود به او وابسته اید. با این تعریف همکاران و زیر دستان شما نیز مشتری های شما محسوب می شوند. هر کسی در اطراف شما که به او کمک می کنید یا او به شما کمک می کند به نحوی مشتری شما است. مشتری شما به چه عواملی بها می دهد؟ برای رضایت کامل، او از شما چه می خواهد و نیازش چیست؟ محصول شما چگونه باعث بهبود زندگی شخصی و کاری او می شود.

- ۴- مهارت‌های خود را شناسایی کند. مهارت‌هایی را که برای بهتر شدن نیاز دارید به عنوان هدف تعیین، برای کسب آن‌ها برنامه ریزی و سپس هر روز برای یادگیری آن‌ها تلاش کنید و این سؤالات را مدام از خود بپرسید چه کاری را من خوب انجام می‌دهم؟ امتیاز من نسبت به سایرین در این حوزه چیست؟
- ۵- با ارزش‌ترین فعالیتتان را مشخص کنید. در اینجا نیز از قانون ۸۰/۲۰ را استفاده می‌کنیم.
- ۶- محدودیت‌های اصلی خود را در راه رسیدن به هدف بر طرف کنید.
- ۷- اقدام کنید.

### آینده شغلی‌تان را پربار کنید

کلید موفقیت شما در هر کاری که به عهده دارید این است که خود را مستقل بدانید. باید دائماً در جستجوی راه‌هایی باشید که هر روز به ارزشتان بیفزاید. شما در قبال این کار مسئول هستید. کنترل داشتن بر خود مثبت اندیشی و قدرت فردی ایجاد می‌کند. هنگامی که مسئولیت کامل زندگی‌تان را می‌پذیرید، سرنوشتتان را به دست می‌گیرید و احساسی فوق‌العاده خواهید داشت. نخستین مسئولیت شما در قبال خودتان این است که بجای این که قربانی شرایط باشید بر وقایع مسلط شوید و آینده‌تان را آن‌گونه که می‌خواهید طراحی کنید.

### ارزش‌های مرتبط با کار و آینده شغلی‌تان را مشخص کنید

شما باید ارزش‌های مهم و ترتیب آن‌ها را برای خود مشخص کنید و آینده حرفه‌ای خود را بر مبنای این ارزش‌ها پایه ریزی کنید. انسان هنگامی بیشترین احساس رضایت را دارد که زندگی‌اش مطابق والاترین ارزش‌ها و عمیق‌ترین اعتقاداتش باشد.

جهت زندگی شما از درون به بیرون است. هسته اصلی وجودتان متشکل از باورهایی است در مورد صفات خوب و بد انسان‌ها. ارزش‌های شما تعیین کننده احساسات، انگیزه‌ها و عکس‌العمل‌هایتان نسبت به دنیای اطراف است. این ارزش‌ها نوع افرادی را که دوست دارید، جذب آن‌ها می‌شوید و از کار و زندگی با آن‌ها لذت می‌برید را تعیین می‌کند.

ارزش‌های هر فردی تعیین کننده رفتار اوست. ارزش‌های شما دارای سلسله مراتب هستند. بعضی در رده‌های بالاتر و برخی پایین‌ترند، برخی ارزش‌های اولیه و بعضی ثانویه هستند.

### کلام راهنما در زندگی خود داشته باشید

این کلام توصیفی است ایده آل از آنچه می‌خواهید در آینده شغلی‌تان به آن برسید که هم قابل دسترسی و هم قابل سنجش است. به‌طور مثال می‌توان از کلام راهنمای شرکت AT&T که سال‌های متمادی این بود: «دسترسی هر آمریکایی به تلفن». راهنمای شرکت کوکاکولا «برنده شدن از پیسی» و کلام راهنمای شرکت پیسی کولا «برنده شدن از کوکاکولا».

### هدف‌های شغلی خود را مشخص کنید

هدف‌های شما برای کار و آینده حرفه‌تان چه هستند؟

هدف‌هایتان علت اصلی فعالیت‌های شما هستند. هدف‌ها باید روشن، مکتوب، قابل دسترسی و دارای برنامه زمان بندی شده برای اجرا باشند. هر هدف باید معیاری برای سنجش عملکرد داشته باشد. با این معیار می‌توانید نزدیک یا دور شدن از هدف را به‌وضوح تشخیص دهید.

چهار کلید برای موفقیت‌های شغلی

#### ۱- تخصص‌گرایی

توانایی هدایت استعدادها و توانایی‌هایتان به حوزه‌ای حیاتی از کارتان است؛ که برای شرکت یا مشتری‌هایتان ارزش قابل توجه دارد.

#### ۲- ممتاز سازی

توانایی متمایز کردن خود از دیگران از طریق داشتن عملکرد برتر در یک تخصص یا بیشتر است این توانایی شاید مهم‌ترین اصل در آینده شغلی شما باشد.

#### ۳- جدا سازی

توانایی تشخیص افراد یا سازمان‌هایی که بیشترین سود را در سریع‌ترین زمان از عملکرد شما در یک حوزه خاص خواهند بود. در جداسازی ابتدا مهم‌ترین مشتری خود را به‌وضوح مشخص کنید و سپس تصمیم می‌گیرید که او را بیش از هر کس دیگر راضی کنید.

#### ۴- تمرکز

تمرکز یعنی توانایی توجه مدام به ارائه خدمات و تولیدات در آن بخش خاص از بازار خودتان که کار شما از نظر مشتری‌ها، چه فرد و چه سازمان در این بخش عالی است.

### عادت‌های عالی بودن در کار و زندگی را در خود ایجاد کنید

پرورش عادت‌های جدید یک مسئولیت دائمی برای هر فردی است و به قدری اهمیت دارد که نباید به حال خود رها شود بلکه باید مدام بر روی آن کار شود.

برخی عادت‌های انسان‌های بسیار موفق عبارت است از وقت شناسی، انضباط، مدیریت زمان عالی، تکمیل وظایف و اندیشمندی. این‌ها عادت‌هایی هستند که شما می‌توانید از راه تکرار آن‌ها را به دست آورید، عاداتی که به شما کمک می‌کنند تا سریع‌تر پیشرفت کنید. مسئولیت شما این است که در هر حوزه از زندگی‌تان عادت‌هایی را پرورش دهید که به مرور زمینه عملکرد بهتر در آن بخش را فراهم می‌کنند. برای پرورش عادت دلخواه خود کافی است در هر فرصتی طوری عمل کنید که گویی آن عادت را دارید با انجام این روش و تکرار آن شما به ترتیب عادت دلخواهتان را در خود ایجاد می‌کنید به طوری که این عادت جزئی دائمی از شخصیت شما می‌شود.

### زندگی شخصی و خانوادگی‌تان را بهبود ببخشید

خوشبختی در زندگی عمدتاً به دلیل داشتن روابط خوب با اعضا خانواده، دوستان و همکاران حاصل می‌شود. تحقیقاتی که توسط دانیل گلمن و دیگران انجام شده نشان می‌دهد که مهارت در ایجاد روابط اجتماعی خوب تأثیر بیشتری بر موفقیت دارد تا مجموعه توانایی‌های ذهنی، تحصیلی و تجربه.

### ارزش‌های خانوادگی و فردی را معین کنید

ارزش‌های شما در ارتباط با خانواده و سایر افراد مهم زندگی‌تان چه هستند؟ اصول مشترک این ارزش‌ها چیست و در روابط خود با دیگران شما مظهر چه ارزشی هستید؟ در روابط اجتماعی چه نوع رفتاری را مناسب می‌دانید و از نظر شما چه عواملی در شخصیت و رفتار خود و دیگران بیشترین اهمیت را دارد؟ هنگامی که رفتارتان با دیگران انعکاس والاترین ارزش‌هایتان باشد احساس خوشحالی و اعتماد به نفس بیشتری به شما دست می‌دهد. برای خود بهای و احترام بیشتری قائل می‌شوید احساس آرامش و رضایت بیشتری می‌کنید و در زندگی‌تان با سایرین هماهنگی بیشتری را تجربه می‌کنید. اگر همواره بر طبق ارزش‌هایتان عمل کنید، یک زندگی طبیعی همراه با آرامش را خواهید داشت.

ارزش‌های شما در رفتارتان منعکس می‌شود، بخصوص هنگامی که تحت فشار قرار بگیرید یا دچار وسوسه شوید. وقتی که خسته، عصبانی، تحت فشار و یا احساس بی‌په‌ودگی کنید اغلب گفته‌ها یا اعمالی انجام می‌دهید که کاملاً غیرمنتظره است و این اوقات ارزش یا اعتقاداتی را اظهار می‌کنید که خودتان از آن‌ها اطلاع نداشته‌اید.

تصویر ذهنی شفافی برای آینده خود و خانواده‌تان بسازید

تصویر ایده آل و شفاف ۵ سال‌های برای خود و خانواده‌تان بسازید.

می‌توانید برای تصویر سازی بهتر پاسخ به پرسش‌های زیر را در نظر بگیرید:

- نظرتان در مورد یک زندگی خانوادگی کامل (بی‌عیب و نقص) چیست؟

- دوست دارید چه نوع محیط زندگی و خانه برای خودتان و خانواده‌تان بسازید؟

- دوست دارید در زندگی خانوادگی چه چیزهایی را تجربه کنید؟

- دوست دارید با هر یک از اعضای خانواده و کسانی که با آن‌ها بسیار صمیمی هستید چه نوع روابطی داشته باشید؟

- و....

### هدف‌های زندگی خانوادگی و شخصی‌تان را مشخص کنید

اهداف شامل دو دسته:

۱- اهداف قابل لمس:

شامل خانه، اتومبیل، لباس و سایر اشیاء. این اهداف مهم هستند و شما باید در مورد این اهداف خوب فکر کنید.

۲- غیرقابل لمس:

اهداف غیرقابل لمس کیفی هستند، از قبیل صرف وقت با خانواده و دوستان، گذراندن تعطیلات، قدم زدن، کیفیت زندگی، تندرستی، امنیت خانواده و بهداشت هر یک از اعضای خانواده. این اهداف در مقایسه با اهداف ملموس به علت ارتباط داشتن با عواطف و احساسات اهمیت بیش‌تری دارند.

مهارت‌های مربوط به روابط فردی و خانوادگی خود را افزایش دهید

دانش و مهارت‌هایی را که برای کیفیت زندگی شخصی‌تان نیاز دارید افزایش دهید. زندگی شما هنگامی بهتر می‌شود که خودتان بهتر شوید.

عادت‌هایی را که موجب موفقیت شما در روابط خانوادگی و فردی می‌شود در خود پرورش دهید

شرایط خود را کامل و دقیق بررسی کنید و عادت‌ها و رفتارهایی که کیفیت روابط شخصی ما را افزایش می‌دهند شناسایی کنید. شاید ضروری باشد به دیگران بیشتر گوش بدهید یا سؤالات بهتری را مطرح کنید یا لازم باشد صبر و علاقه واقعی بیشتری نسبت به فعالیت‌های مربوط به خانواده و دوستان نشان دهید یا لازم باشد به این نتیجه برسید که زمان فراغت بیشتری برای فعالیت‌های خانوادگی در نظر بگیرید.

نحوه برخورد شما با اعضاء خانواده به نحوی که گویا هریک از آن‌ها مهم‌ترین انسان روی زمین است روش عالی است که موجب می‌شود عزت نفسشان بیشتر شود و احساس کنند ارزش بیشتری پیدا کرده‌اند اگر هر روز به آن‌ها بگویید که چقدر دوستشان دارید تأثیر فوق‌العاده بر اعتماد به نفس آن‌ها خواهد داشت.

### ایجاد و حفظ روابط خوب

از ویژگی‌های یک رابطه شخصی خوب سعه‌صدر داشتن در مورد ایده‌ها و نظرات جدید توسط طرفین است. با این کار ایجاد هماهنگی‌ها و سازگاری‌هایی که برای داشتن یک رابطه خوب و سالم ضروری است برایتان بسیار آن می‌شود.

به خاطر داشته باشید در زندگی شما دو نوع وقت وجود دارد یکی وقت کار که معیار سنجش آن نتیجه کار و بهره‌وری آن است، دیگری وقت شخصی که معیار سنجش آن محبت و رضایت است.

### برای زندگی خانوادگی و فردی خود تعهد به عمل ایجاد کنید

هنگامی که خود را مقید به ایجاد و حفظ یک زندگی شخصی متعالی کنید کیفیت کلیه بخش‌های زندگی‌تان بهبود می‌یابد و خوشحال‌تر، سالم‌تر، آسوده‌تر، فعال‌تر و ثمر بخش‌تر در زندگی فردی و شغلی‌تان می‌شوید.

### استقلال مالی پیدا کنید

«پول ریشه همه بدی‌هاست». این جمله‌ای عموماً به‌اشتباه در گفته‌های عامه مردم نقل می‌شود؛ اما حقیقت گفته و تعبیر درست آن این است که: «پول دوستی ریشه همه بدی‌هاست.» شاید دقیق‌تر هم این باشد که بگوییم پول نداشتن ریشه همه بدی‌هاست. پول زیاد داشتن ممکن است مشکلات معدودی را ایجاد کند ولی مشکلاتی که موجب بروز اختلال در زندگی، سلامتی و احساسات انسان می‌شود تقریباً همیشه به علت کمبود پول است.

یکی از مسئولیت‌های مهم شما نسبت به خود و خانواده‌تان رسیدن به استقلال مالی است تا حدی که دیگری هرگز نگران پول نباشید.

موفق‌ترین افراد از نظر مالی در هر جامعه‌ای آن‌هایی هستند که نگرش بلند مدت دارند و فکر و برنامه ریزی می‌کنند. این افراد فعالیت‌های روزانه و هفتگی خود را به نحوی سامان دهی می‌کنند که همه چیز با اهداف بلند مدت آن‌ها مطابقت داشته باشد.

دلیل اینکه مردم به استقلال مالی نمی‌رسند این است که اگر چه این کار به عنوان یک هدف برایشان مطرح است، اما یک هدف اصلی نیست و فقط یکی از اهداف متعددی است که گاه‌گاه به آن فکر می‌کنند. موقعی که هنگام عمل فرا می‌رسد هدف‌های دیگری تقدم پیدا می‌کنند.

### تصویر ذهنی خود را در مورد امور مالی شفاف کنید

پنج، ده یا بیست سال آینده را در نظر بگیرید. مجسم کنید که وضعیت مالی شما از هر جهت عالی است. زمانی که گویی همه آرزوهای شما به حقیقت پیوسته است. این آینده چگونه به نظر می‌رسد؟

هدف‌های مالی خود را مشخص کنید

هدف‌های شما چه هستند؟ در میان این اهداف کدام از همه مهم‌تر است؟ هدفی که می‌خواهید بیشترین تمرکز را در آن داشته باشید کدام است؟

به‌طور کلی شما باید ۴ هدف مالی داشته باشید:

بیشترین درآمد ممکن را کسب کنید، کمترین مخارج را داشته باشید تا آنجا که ممکن است پس‌انداز و سرمایه‌گذاری کنید و خود را در مقابل ضررهای مالی و تعقیب‌های قانونی غیرمنتظره محافظت کنید.

### دانش و مهارت مالی خود را به روز کنید

چه دانش و مهارت‌های دیگری نیاز دارید تا به اهداف مالی‌تان برسید؟ چه مهارت‌ها و توانایی‌هایی نیاز دارید تا بالاترین درآمد ممکن را کسب کنید و سرانجام به استقلال مالی برسید؟ موضوع پول پیچیده است ولی اگر بخواهید وضعیت مالی خود را تحت کنترل درآورید باید به آن مسلط شوید. نخستین دانشی که برای رسیدن به استقلال مالی نیاز دارید، میزان درآمد امروز، میزان هزینه ماهیانه و میزان دارایی‌هایتان است. هرچه بیش‌تر به هزینه‌های روزمره توجه کنید با مقدار پولی که به دست می‌آورید عاقلانه‌تر برخورد خواهید کرد.

### فرمول ثروت

کمتر از درآمدهای هزینه کنید و باقی مانده را پس انداز و سرمایه گذاری کنید این فرمول می‌تواند شما را ثروتمند کند.

### مهارت‌های مالی قابل یادگیری هستند

یک مهارت مورد نیاز شما داشتن دانش عمیق در مورد پول و امور مالی است. باید بهترین کتاب‌ها و مجله‌ها را این مورد مطالعه کنید و در سمینارهای مفید که در مورد برنامه ریزی مالی برگزار می‌شود شرکت کنید. با افرادی که در امور مالی موفق بودند مشورت کنید و در مورد جمع آوری و حفظ پول هرچه می‌توانید بیاموزید. هیچ چیز را به شانس واگذار نکنید.

در خود عادت‌هایی ایجاد کنید که موجب عملکرد عالی در امور مالی شود

اولین و مهم‌ترین عادت این است که اول از همه حق خودتان را بدهید. جرج کلیسون در کتاب برجسته خود، ((ثروتمندترین مرد بابل)) می‌نویسد: ((بخشی از درآمد کل شما متعلق به خودتان است.)) هدف‌تان این باشد که ده تا بیست درصد از درآمدهای خود را در طول زندگی پس انداز کنید، با این هدف که این مبلغ را مرتباً کنار گذاشته و سپس با نظر اهل فن در جایی مناسب سرمایه گذاری کنید و بگذارید به مرور زمان به مقدار آن افزوده شود. پس انداز را حتی قبل از پرداختن بدهی‌ها انجام دهید. این موضوع خیلی اهمیت دارد.

مهم‌ترین عاداتی که می‌توانید در جهت کسب استقلال مالی در خود ایجاد کنید صرفه جویی است. قبل از صرف هر هزینه آن را به‌دقت بررسی کنید. در صورت امکان یک خرید بزرگ را به تأخیر بیندازید و از این زمان برای دوباره فکر کردن درباره آن استفاده کنید. اغلب وقتی که یک خرید عمده را برای مدتی به

تأخیر بیندازید اصلاً آن را نمی‌خرید. بیش‌تر مردم پس‌انداز را مترادف با از خود گذشتگی، رنج، محدودیت و محرومیت می‌دانند. به همین دلیل اغلب پس‌انداز نمی‌کنند زیرا در این مورد ذهنیت غلطی دارند.

### برای بهبود وضعیت مالی خود تعهد به عمل ایجاد کنید

موفقیت مالی قابل پیش‌بینی است. حداقل اقدامی که شما را به سوی استقلال مالی سوق می‌دهد و می‌توانید فوراً آن را شروع کنید انتخاب نمایید. این برنامه می‌تواند به‌سادگی باز کردن یک حساب بانکی برای واریز درصد معینی از حقوق ماهیانه‌تان و یا می‌تواند به پیچیدگی طرح ریزی یک برنامه مالی برای تمام زندگی‌تان باشد.

### از سلامتی و تناسب اندام کافی برخوردار شوید

در طول تاریخ بشر، عصر حاضر از لحاظ طول عمر و تندرستی عصری درخشان است. هرگز در گذشته تا به این حد امکان زندگی طولانی و خوب وجود نداشته است. در سال ۱۹۰۱ متوسط طول عمر کمتر از پنجاه سال بود. در سال ۲۰۰۱ متوسط عمر هفتادوپنج سال بوده و هر سال در حال افزایش است.

هدف شما باید این باشد که عمر طولانی داشته باشید. چند نفر از شما در مورد عمرتان تصمیم گرفته‌اید و می‌خواهید چند سال عمر کنید؟

پس از پاسخ به این پرسش اکنون می‌توانید کلیه بخش‌های زندگی‌تان را که با جسمتان در ارتباط است بررسی کنید و ببینید آیا راه و روش فعلی‌تان می‌تواند شما را به سن دلخواهتان برساند.

یکی از بهترین کارهایی که هم‌اکنون می‌توانید بکنید این است که هر چیزی را که مانعی بر سر راه یک زندگی طولانی و سالم است از سر راه بردارید.

به یاد بیاورید که چهار طریق برای ایجاد تغییر وجود دارد:

می‌توانید کارهایی را بیشتر انجام دهید، کارهایی را کمتر انجام دهید، کارهایی را تازه شروع کنید و کارهایی را که برای شما و رسیدن به هدف‌هایتان مفید نیستند متوقف کنید.

به‌رحال شما در انتخاب کارهایی که می‌خواهید انجام دهید و آن‌هایی که نمی‌خواهید انجام دهید آزاد هستید و در قبال آن مسئولید.

### مشخص کنید تا چه حد برای سلامتی خود ارزش قائلید

افرادی که ورزیده و سالم هستند اغلب اوقات به آن فکر می‌کنند. آن‌ها تمامی زندگی‌شان را حول رفتارها و فعالیت‌هایی سازمان دهی می‌کنند که برای آن‌ها یک زندگی طولانی و شاد به وجود می‌آورد. ارزش‌های خود را در مورد سلامتی شفاف کنید. بعضی از ارزش‌های مرتبط با تندرستی و ورزیدگی عبارت‌اند از: خوشحالی، انرژی داشتن، زیبایی، انضباط، کنترل بر خود، پشتکار و ورزیدگی. کدام‌یک از ارزش‌ها برایتان دارای درجه اهمیت بیش‌تر است؟

### تصویر ذهنی روشنی از سلامتی و تناسب اندام آینده خود داشته باشید

تصویر آینده بلند مدت شما برای سلامتی‌تان چیست؟ ایده آل‌هایتان را مورد وضعیت سلامتی و تناسب اندامتان شرح دهید. اگر یک زندگی از هر جهت ایده آل و کامل داشته باشید، چه خواهید کرد و چگونه؟ برای تندرستی و وضعیت فیزیکی خود هدف‌های مشخصی تعیین کنید

تمرکز خود را برای دستیابی به شرایطی عالی و تناسب اندام قرار دهید، در وضعیت کنونی یک توصیف کامل و صادقانه از وضعیت فیزیکی خودتان تهیه کنید و مبنای معیاری برای مقایسه پیشرفت خود مشخص کنید.

دانش و مهارت‌های مربوط به حفظ سلامتی و تناسب اندام خود را به‌روز کنید

دانش و مهارت‌های لازم برای دست‌یابی و حفظ تندرستی و تناسب اندام را شناسایی کنید. یکی از عاقلانه‌ترین کارها این است که فرض کنید در مورد این بخش مهم از زندگی‌تان اطلاعات زیادی وجود دارد که شما هیچ چیز درباره آن‌ها نمی‌دانید. فرض کنید که بسیاری از آنچه را هم که می‌دانید غیردقیق و ناقص است. یک دانش آموز بشوید. خود را در معرض همه ایده‌ها، اطلاعات و تأثیرات قرار دهید. با موضوع سلامتی و تناسب اندام طوری برخورد کنید که گویی در این مورد کشف‌های بزرگ و باور نکردنی به وقوع پیوسته که همین‌طور هم هست و این که هر یک از این ایده‌های بزرگ می‌توانند تأثیر مهمی بر طول عمر و احساس شما نسبت به خودتان داشته باشد.

عادت‌هایی را که باعث حفظ سلامتی و تناسب اندام می‌شوند در خود ایجاد کنید

برای دستیابی به سلامت کامل فیزیکی و ذهنی اقدامات مهمی وجود دارد که می‌توانید هر روز و در راستای رسیدن به زندگی طولانی همراه با رضایت خاطر انجام دهید. هدف شما باید این باشد که آن‌ها را بیاموزید و بکار بگیرید به طوری که دیگر برایتان عادی شود.

### هفت رمز سلامتی کامل

۱. اولین رمز سلامتی، نشاط و طول عمر داشتن وزن مناسب و حفظ آن است. یک فرمول ساده ۶ کلمه‌ای برای کنترل وزن وجود دارد: «کمتر بخورید و بیش‌تر ورزش کنید.»
  ۲. خوردن غذای مناسب. از غذاهای متنوعی که طیف گسترده از مواد غذایی را دارند استفاده کنید. تعریف یک رژیم غذایی عالی ساده است: میوه و سبزیجات بیش‌تر، پروتئین بدون چربی، مواد غذایی سبوس دار، آب زیاد و پرهیز مصرف زیاد از شکر، نمک و مواد غذایی تهیه شده با آرد سفید.
  ۳. انجام ورزش مناسب است. شما باید ۳ تا ۵ روز در هفته و هر روز ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش کنید.
  ۴. خواب و استراحت کافی. شما به ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارید تا بتوانید بهترین عملکرد را داشته باشید. حداقل یک روز کامل در هفته کار نکنید و طی آن خود را مقید کنید که به هیچ وجه درگیر کار نشوید. تمام مدت روز هیچ فعالیتی که مربوط به کارتان باشد انجام ندهید.
  ۵. استفاده از مکمل‌های غذایی مناسب. اغلب غذاهایی که ما امروزه مصرف می‌کنیم حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای بهترین عملکرد نیستند. رژیم غذایی متعادل از نظر متخصصان این است که شما باید در روز حدود ۱۰ کیلو مواد غذایی مصرف کنید تا تمام مواد لازم برای سلامتی کامل تأمین بشود. با دکتر خود مشورت کنید گاهی اگر بدنتان نیاز داشته باشد اضافه کردن فقط یک عنصر مانند آهن، سلنیوم یا کروم می‌تواند وضعیت سلامتی شما را دگرگون کند. می‌توانید خودتان هم تحقیق کنید و بهترین مواردی را که برای بهترین عملکرد خود نیاز دارید استفاده کنید.
  ۶. سیگار نکشید. سیگار کشیدن شاید بدترین کاری است که می‌توانید با بدن خود بکنید. سیگار کشیدن باعث بروز ۳۲ نوع بیماری مختلف می‌شود. از سرطان بینی، حنجره، تارهای صوتی، ریه و معده گرفته تا تصلب شریان‌ها، نارسایی قلبی، کاهش عملکرد مغز، بیماری‌های استخوان و از بین رفتن بافت‌های لثه که منجر به نفَس بد بو و دندان‌های فاسد می‌شود.
  ۷. عدم مصرف الکل. علت بروز بسیاری از مشکلات جسمی، ذهنی و اجتماعی مانند اختلافات خانوادگی، حوادث رانندگی، از بین رفتن کبد، آسیب مغزی و... برای سلامتی و تناسب اندام خود برنامه زمان بندی شده روزانه تهیه کنید
- فعالیت‌های روزانه‌ای را که برای دستیابی به سطح بالایی از سلامتی و حفظ آن لازم است انتخاب کنید آن‌ها را بنویسید و بر اساس ساعت مرتب کنید.

### برای حفظ سلامتی و تناسب اندام خود تعهد و عمل ایجاد کنید

به میدان بیاید و بازی را شروع کنید. برنامه‌ای را در جهت داشتن زندگی سالم و تناسب اندام برای تمام عمر آغاز کنید.

نیروهای بالقوه خود را بالفعل درآورید

قانون بزرگ حاکم بر جهان و سرنوشت بشر این است: «موفقیت و شکست اتفاقی نیست.»

برای موفقیت بیشتر در دنیای بیرون باید ابتدا روی دنیای درون کار کنید و در این زمینه رشد و پیشرفت کنید. گوته می‌نویسد: «برای بیشتر داشتن، باید نخست بیشتر باشید»

رشد شخصی و حرفه‌ای قدرتمندترین ابزاری است که می‌توانید برای دست یابی به هدف‌های مورد نظرتان از آن‌ها استفاده کنید.

توانایی و نیروی ذهنی اغلب مردم با یکدیگر بسیار مشابه است. انسان‌ها دارای منابع عظیمی از توان بالقوه هستند که بر حسب عادت از آن بهره‌ای نمی‌برند. هر انسان دارای این توانایی است که بسیار فراتر از آنچه هست بشود.

آبراهام مازلو می‌گوید داستان نسل بشر حکایت از مردان و زنانی است که «خود را به بهای کمی می‌فروشند». بیش‌تر مردم به چیزی بسیار کمتر از توانایی‌های واقعی‌شان راضی می‌شوند و انواع توجیهات و دلایل را برای عملکرد ضعیفشان ارائه می‌دهند. آن‌ها خود را متقاعد می‌کنند یا اجازه می‌دهند با سست‌ترین شواهد متقاعد شوند که نیرو و توان کسانی را که موفق‌تر از آن‌ها هستند را ندارند. آن‌ها به‌جای اینکه غل و زنجیرهای ذهنی خود را پاره کنند و از زندان ذهنی خود رها شوند یک زندگی متوسط را می‌پذیرند.

### فرمول ۱۰۰۰

اساس فرمول ۱۰۰۰ درصد قاعده بهبود گام به گام است که چنین می‌گوید: ((گام بزرگ برداشتن مشکل است اما گام کوچک برداشتن آسان است.))

اگر شما دائماً به مطالعه، یادگیری و به‌روز آوری مهارت‌ها، شفاف کردن هدف‌ها، تعیین اولویت‌های بهتر و واضح‌تر و تمرکز روی وظایف ارزشمند خود پردازید می‌توانید بهره‌وری کلی و کارایی خود را هر روز و برای مدت زمان نامحدودی به میزان ۰/۱ درصد افزایش دهید و این بهبود پنج روز در هفته ادامه پیدا

کند، در پایان هفته میزان افزایش بهره‌وری شما ۵/۰ درصد و در پایان چهار هفته ۲ درصد خواهد شد. پس از گذشت ۵۲ هفته میزان افزایش بهره‌وری نسبت به شروع کار به ۲۶ درصد خواهد رسید. اگر شما به یادگیری، رشد و مؤثر و کارا بودن خود ادامه دهید ظرف مدت ده سال میزان بهره‌وری شما ۱۰۰۴ درصد افزایش خواهد یافت.

### هفت مرحله مربوط به فرمول ۱۰۰۰ درصد

۱- دو ساعت قبل از شروع کار از خواب بلند شوید و به مدت ۱ ساعت در رشته خود مطالعه کنید. این زمان را که آن را زمان طلایی نامیده‌اند آهنگ باقی مانده روز را تعیین می‌کند. تلویزیون را خاموش کنید، روزنامه را کنار بگذارید. ۶۰ دقیقه اول روز را صرف خودتان و ذهنتان بکنید. اولین ساعت روز جهت دهنده بقیه آن است.

۲- هر روز قبل از شروع به کار هدف‌های اصلی خود را مجدداً بنویسید و آن‌ها را مرور کنید. جمله‌ها را به زمان حال بنویسید درست مانند اینکه به هدف‌هایتان رسیده‌اید.

۳- برای کارهای هر روز از شب قبل برنامه ریزی کنید. با این کار، ذهن ناخودآگاه شما درحالی که خواب هستید روی این لیست کار می‌کند. هنگام بیدار شدن ایده‌هایی خواهید داشت که به شما در دستیابی به هدف‌های روزانه‌تان کمک می‌کند.

۴- همیشه روی باارزش‌ترین استفاده از وقتتان تمرکز کنید. کاری را انتخاب کنید که بیش‌ترین تأثیر مثبت را در زندگی شغلی‌تان داشته باشد.

۵- به برنامه‌های آموزنده صوتی گوش دهید.

۶- پس از هر تجربه کاری، عمل خود را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید و از خود بپرسید: ((چه کاری را درست انجام دادم؟ و چه کاری را باید به صورت دیگر انجام می‌دادم؟)) این دو سؤال موجب می‌شود شما از هر کاری که می‌کنید بیاموزید و رشد کنید.

۷- با هر مشتری احتمالی یا مشتری واقعی طوری رفتار کنید که گویی مبلغ بسیار زیادی از تولیدات و خدمات شرکت خریداری کرده و قرار است مجدداً چنین کند. همین طور با افراد خانواده مانند باارزش‌ترین مردم جهان رفتار کنید زیرا واقعیت هم همین است.

برای جامعه‌تان مؤثر باشید

شما به دنیا آمده‌اید که از زندگی‌تان استفاده عالی بکنید. هرگز کسی مانند شما نبوده و نخواهد بود. شما

بی نظیر هستید. ترکیب خاصی از استعدادها و توانایی‌ها، احساسات، ایده‌ها و طرز تلقی‌ها، شما را از تمام موجوداتی که تا ابد وجود خواهد داشت متمایز می‌کند.

استیون کاوی در پرفروش‌ترین کتاب سال خود به نام هفت عادت مردمان بسیار موفق می‌نویسد: چهار هدف مهم زندگی عبارت‌اند از: زندگی کردن، دوست داشتن، یادگرفتن و باقی گذاشتن میراث مفید. در طول تاریخ افرادی که بر جامعه خود تأثیر واقعی به‌جا گذاشتن معتقد بودند که زندگی آن‌ها دارای معنی و هدف خاصی است. آن‌ها باور داشتند که وجودشان در زمین برای این است که برای خدمت به بشریت باید کار بزرگی انجام دهند. نمونه‌ای از افراد بزرگی که خود را وقف خدمت به بشریت کردند را می‌توانیم به آلبرت شوایتزر و مادر ترزا و باغچه‌بان و ... اشاره کنیم.

### ارزش‌های انسان دوستانه خود را مشخص کنید

وقت و پول خود را صرف فعالیت‌های معنوی هدفمند کنید و یا سعی کنید از راه سیاسی و اقتصادی تأثیرگذار باشید. وجه مشترک عشق به خدمت است افرادی بیشترین تأثیر را بر جامعه‌شان می‌گذارند که عاشق خدمت به مردم باشند.

به شکوفایی معنوی و آرامش درونی برسیم

همه ما تمایل به اتصال به موجودی بالاتر و بزرگ‌تر از خودمان داریم. این تمایل درونی به‌صورت طبیعی و خود به خود ایجاد می‌شود و اغلب بدون هدایت با آموزش خاصی به وجود می‌آید. شکوفایی معنوی یک موضوع پیچیده و جدال برانگیز است افراد معتقد به هر دین و مذهبی معمولاً مطمئن هستند که ایده‌های آن‌ها در مورد خداوند درست است و بقیه همه در اشتباه‌اند و با درجات مختلف در گمراهی بسر می‌برند. جنگ‌های مذهبی از خوفناک‌ترین جنگ‌های تاریخ است که وقوع آن‌ها به سبب اختلاف نظر در عقاید، اصول و تفسیرهای معنوی بوده است.

بیشتر ادیان می‌گویند که خداوند خدای عشق، رحمت و گذشت است اما شگفت آور است که به نام خداوند چه اعمال خسونت آمیزی صورت گرفته و یا در حال انجام است.

شکوفایی معنوی متعالی‌ترین و مهم‌ترین کمالی است که کسی می‌تواند دنبال کند. شکوفایی معنوی، اگر درست درک شود، می‌تواند کلید آرامش، کامیابی، رضایتمندی و تکامل فردی باشد.

ارسطو در کتاب اخلاق نیکوماخوس وجه مشترک انسان‌ها را تمایل به شاد بودن می‌داند.

زیگموند فروید به پیروی از نظریات ارسطو آن را اصل لذت می‌داند فروید می‌گوید که انسان‌ها مشتاق دستیابی به لذت، دوری از رنج و تمایل به آسایش و دوری از هر نوع ناراحتی فیزیکی، احساسی و مالی هستند.

### والاترین فضیلت انسان

والاترین فضیلت برای انسان آرامش درون است. میزان موفقیت خود را بر اساس میزان شادی و آرامش درونی و اینکه در مورد خود و دنیایتان چه احساسی دارید بسنجید. آرامش موقعی حاصل می‌شود که به ندای باطنی گوش دهید و چیزهایی را بگویید و انجام دهید که آن‌ها را کاملاً درست بدانید. یک اصل ساده برای آرامش درون باور این است که یک قدرت یا موجود مافوق وجود دارد که ما را بسیار دوست دارد، می‌شناسد، درک می‌کند و بهترین چیزها را برای ما می‌خواهد. مهم نیست او را چه بنامیم. در سایه پذیرش این قدرت مافوق در جهان و با گوش دادن به ندای درونمان می‌توانیم به او پناه ببریم، او خیر ما را می‌خواهد و ما را در جهت گفتار و کردار درست هدایت می‌کند و به ما آرامش می‌دهد.

### تمرین تنهایی

یکی از مؤثرترین تمرینات معنوی، خلوت نشینی و مراقبه است. پاسکال می‌نویسد: ((تقریباً تمام مشکلات انسان نشأت گرفته از این واقعیت است که او نمی‌تواند برای مدتی در یک اتاق با خودش خلوت کند.)) اگر واقعاً به دنبال پاسخی برای یک پرسش، راه حلی برای گرفتاری یا مشکلی باشید به خلوت پناه ببرید گوشه ساکت و آرامی را انتخاب و به مدت ۶۰ دقیقه آرام بگیرید. در طی این مدت ذهن شما شفاف می‌شود و پس از حدود ۳۰ دقیقه مراقبه احساس شادی می‌کنید. شما با جهان احساس یگانگی می‌کنید و سپس در لحظه‌ای خاص ایده‌ها و افکار به ذهنتان راه می‌یابد.

### قانون طلایی

((با دیگران همان گونه رفتار کن که میل داری با تو رفتار کنند.)) حقایق بزرگ ساده‌اند. این قانونی است طلایی که می‌توان آن را به تمامی رفتار و عاداتمان بسط داد.

### اصل جهانی

((چنان زندگی کن که گویی هر عمل تو به یک قانون جهانی تبدیل می‌شود.))

این اصلی مشترک در آیین‌های مذهبی جهان است که توسط امانوئل کانت به بهترین وجه بیان شده و او آن را اصل جهانی نامیده است.

ایده عجیبی است! تصور کنید که هر کس چنان زندگی و رفتار کند که گویی همه افراد دقیقاً به همان روش عمل خواهند کرد. مجسم کنید رفتار همه با مردم مانند رفتار شما با آنها باشد.

### چهار سؤال بزرگ

این سؤالات به شما کمک می‌کند تا اصل جهانی را در زندگی خود بکار بگیرید.

۱- اگر همه درست مثل من عمل می‌کردن، دنیا به چه صورت بود؟

۲- اگر همه درست مانند من بودند، کشور من چگونه جایی بود؟

۳- اگر همه درست مانند من بودند، سازمان من به چه صورتی در می‌آمد؟

۴- اگر همه اعضای خانواده من همه درست مانند من بودند، خانواده‌ام چگونه بود؟

### طریق شکوفایی معنوی

در هر شرایطی به دنبال خوبی‌ها باشید. از هر مشکل یا شکستی چیزهایی را که برایتان سودمند است به دست آورید. ایمان کامل داشته باشید و بدانید برای هر اتفاقی که برایتان رخ بدهد دلیل محکمی وجود دارد. درس گرفتن از آنچه اکنون برای ما اتفاق می‌افتد به ما کمک می‌کند تا در آینده موفق‌تر و راضی‌تر باشیم.

نورمن وینسنت پیل می‌گوید: ((وقتی خداوند می‌خواهد هدیه‌ای به ما بدهد، آن را در یک مشکل می‌پیچد هر چه بزرگ‌تر باشد مشکل بزرگ‌تر است.))

در هر مشکلی به دنبال درسی پرارزش باشید، باایمان کامل به اینکه نیرویی مراقب شماست و هر قدم شما را هدایت می‌کند. هنگامی که با این طرز تفکر به مسائل نگاه کنید از اتفاقات خوبی که برایتان می‌افتد شگفت زده خواهید شد.

### هفت درس برای زندگی در قرن بیست و یکم

- ۱- زندگی شما هنگامی بهتر می‌شوید که شما بهتر شوید.
- ۲- مهم نیست از کجا آمده‌اید. نکته اساسی این است که به کجا خواهید رفت؟
- ۳- هر کاری که ارزش خوب انجام شدن را داشته باشد، در ابتدا ارزش بد انجام شدن را دارد.
- ۴- میزان آزادی شما بستگی به تعداد انتخاب‌هایتان دارد.
- ۵- درون هر مسئله یا مشکلی که تجربه می‌کنید هسته سود یا منفعتی وجود دارد که از آن مشکل یا مسئله بزرگ‌تر است.
- ۶- برای هر هدفی که معین کنید می‌توانید هر چه را که لازم است بیاموزید.
- ۷- تنها محدودیت‌های ایجاد شده در مورد آنچه می‌توانید باشید یا انجام دهید آن‌هایی است که با ذهنتان برای خود خلق می‌کنید.