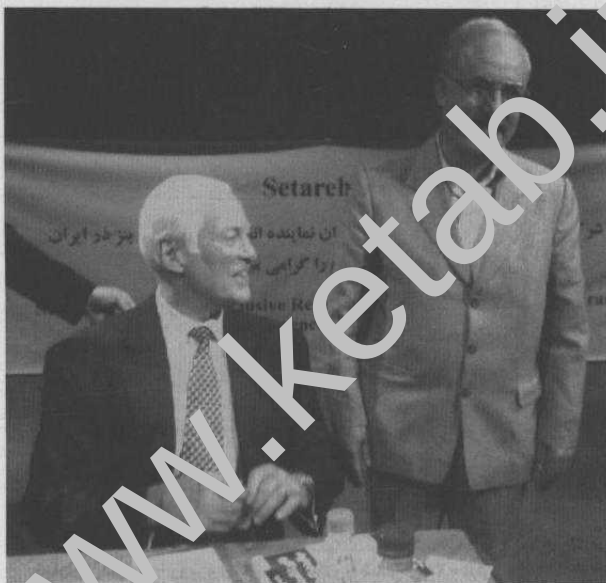


# قدرت برنامه ریزی و مدیریت

(شما به یک نقشه پرواز احتیاج دارید)

برایان تریسی / علی اکبر قاری نیت



جناب آقای برایان تریسی کنار جناب آقای مهندس قاری نیت (مترجم کتابهای برایان تریسی)  
ایران - تهران - خرداد ماه سال ۱۳۸۶ - اریکه ایرانیان (شهرک غرب)



ندای معاصر

سرشناسه: تریسی، برایان. Tracy, Brian  
عنوان و نام پدیدآور: قدرت برنامه ریزی و مدیریت (شما به یک نقشه پرواز  
احتیاج دارید) / برایان تریسی. علی اکبر قاری نیت.  
مشخصات نشر: تهران: ندای معاصر.  
مشخصات ظاهری: ۱۶۸ص. شابک: ۹۸۵۱۵-۹-۱-۶۰۰-۹۷۸.  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا. موضوع: موفقیت.  
شناسه افزوده: قاری نیت، علی اکبر، مترجم.  
رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ت ۴ م ۶۳۷/BF.  
رده بندی دیویی: ۶۵۰/۱.  
شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۳۳۶۱۷.



ندای معاصر



خیابان جمهوری - روبروی باغ سپه سالار - شماره ۲۰ - ۳: ۳۳۹۲۱۵۳۷

مرکز پخش: پخش کتاب بستان - تلفن: ۲۸۰۹، ۰۰۹

## قدرت برنامه ریزی و مدیریت

(شما به یک نقشه پرواز احتیاج دارید)

برایان تریسی / علی اکبر قاری نیت

نوبت چاپ: اول (۱۳۹۷) - شمارگان ۳۰۰ (سیصد) نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۵۱۵-۹-۱-۱

۱۵/۰۰۰ تومان

## فهرست

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| ۱۱ | پیش‌گمار راز واقعی موفقیت         |
| ۱۳ | کشف بزرگ                          |
| ۱۴ | زندگی نوعی سفر است                |
| ۱۵ | شما به یک نقشه‌ی پرواز نیاز دارید |
| ۱۶ | راز واقعی در عمل                  |
| ۱۶ | شروع پرواز                        |
| ۱۷ | فصل ۱ - مقصدتان را انتخاب کنید    |
| ۱۸ | جهان‌بینی بلندنظری                |
| ۲۰ | نمودار مقصدتان را رسم کنید        |
| ۲۱ | شغل و درآمد ایده‌آل شما           |
| ۲۱ | استعدادها و توانایی‌های طبیعی     |
| ۲۳ | زندگی شخصی کامل                   |
| ۲۴ | فرض کنید که نامحدود هستید         |
| ۲۴ | استقلال مالی                      |
| ۲۵ | تفکر برگشت از آینده               |
| ۲۶ | چهار فن قدرتمند                   |

۲۸..... آن را باورپذیر سازید

۲۹..... پیش از دویدن، قدم بزنید

۳۰..... پرسش شایستگی

۳۱..... برای دیگران ارزش ایجاد کنید

۳۲..... تمرین تبادل داوطلبانه

۳۲..... قدرت تعاون

۳۵..... فصل ۲ گزینه‌های پروازتان را مرور کنید

۳۵..... همواره گزینه‌ای پرواز را گسترش دهید

۳۶..... گزینه‌های پروازتان را افزایش دهید

۳۷..... گزینه‌های خوب و تصمیم‌های بهتر

۳۸..... بالاترین و بهترین کار را بران را تعیین کنید

۳۸..... از ماندن در وضعیتی که انان را نمی‌توانید بپرهیزید

۳۹..... آنچه را که می‌خواهید تقاضا کنید

۴۰..... تور وسیعی بگسترانید

۴۰..... مشاور خودتان شوید

۴۱..... اساس توانگری

۴۲..... آغاز با یک لیست

۴۳..... امیدواری استراتژی نیست

۴۵..... توانایی تفکر شما

۴۷..... فصل ۳ - برنامه‌ی پروازتان را بنویسید

۴۹..... هم به معیار نیاز دارید و هم به روش هدف‌گزینی کار را ساده می‌کند

۵۱..... فرمول موفقیت تضمین شده

- گام ۱: از روش ده‌هدفی استفاده کنید ..... ۵۲
- گام ۲: مهم‌ترین هدف‌تان را انتخاب کنید ..... ۵۳
- گام ۳: نقشه تهیه کنید ..... ۵۳
- گام ۴: طوفان مغزی را روی هدف‌تان تمرین کنید ..... ۵۴
- وارد عمل شوید ..... ۵۴
- دوره از آینده برگردید ..... ۵۵
- ..... ۵۷
- ..... ۵۷
- نوشتن نقشه پروازتان ..... ۵۷
- فصل ۴ - ای سال آماده شوید ..... ۶۱
- در مقابل بدترین حالت‌ها آماده باشید ..... ۶۲
- برای هر اتفاق ممکن برنامه‌ریزی کنید ..... ۶۳
- در صورت لزوم سریع حرکت کنید ..... ۶۴
- موانع کوچک می‌توانند برنامه‌ریزی شما را به هم بزنند ..... ۶۴
- تسلیم نشوید ..... ۶۶
- یک چک‌لیست آماده کنید ..... ۶۶
- ..... ۶۸
- کلیدهای آمادگی ..... ۶۸
- یک طرح B آماده داشته باشید ..... ۶۹
- هرگز قوانین مورفی را فراموش نکنید: ..... ۷۰
- پیشاپیش برنامه‌ریزی کنید و آماده باشید ..... ۷۰
- فصل ۵ - با سرعت کامل پرواز کنید ..... ۷۱
- گام اول را بردارید ..... ۷۳
- بی‌باکی و جسارت یکی از عوامل کلیدی موفقیت است ..... ۷۳

تا جایی که چشم‌تان کار می‌کند بروید ..... ۷۴

خواهان شرایط عالی باشید ..... ۷۵

هرچه بیش‌تر بکارید، بیش‌تر درو می‌کنید ..... ۷۵

در اوقات کاری، واقعا کار کنید ..... ۷۶

فصل ۶ برای گرداب‌های زندگی برنامه‌ریزی کنید ..... ۷۹

پاسخ‌های‌تان را کنترل کنید ..... ۸۰

انتظار مواجه‌شدن با مشکلات را داشته باشید ..... ۸۱

به راه‌حال‌ها فکر کنید ..... ۸۲

به پرسش‌ها پاسخ دهید ..... ۸۳

مسئولیت را بپذیرید و هزینه‌ی لازم را بپردازید ..... ۸۳

زبان را تغییر دهید ..... ۸۴

قفل توان‌های روحی خود را باز کنید ..... ۸۶

پرواز در مسیر بادهای محبت ..... ۸۶

انواع بادهای مخالف ..... ۸۸

بادهای مخالف مالی ..... ۸۹

بادهای مخالف شخصی ..... ۹۰

متعجب نشوید ..... ۹۲

فصل ۷ - همواره تصحیحات لازم را درمورد مسیرتان انجام دهید ..... ۹۳

توانایی‌های رهبری ..... ۹۴

مهم‌ترین ویژگی رهبری ..... ۹۵

زندگی مجموعه‌ای از آزمون‌هاست ..... ۹۵

رهبران در یک بحران چگونه عمل می‌کنند ..... ۹۶

|     |                                                   |
|-----|---------------------------------------------------|
| ۹۷  | حقایق را دریابید                                  |
| ۹۷  | مهم‌ترین کار                                      |
| ۹۸  | پیشاپیش فکر کنید                                  |
| ۹۹  | کلید پیروزی                                       |
| ۱۰۱ | انجام اصلاحات مسیر                                |
| ۱۰۱ | در مقابل وسوسه‌ی راحت‌طلبی مقاومت کنید            |
| ۱۰۲ | ضرورت تغییر را بپذیرید                            |
| ۱۰۴ | کنترل ذهن‌تان را در دست بگیرید                    |
| ۱۰۵ | چگونه انعطاف‌پذیری بمانیم                         |
| ۱۰۶ | شما آزادید نظریان توضیح کنید                      |
| ۱۰۹ | فصل ۸ - به آموزش و پسران خود شتاب بخشید           |
| ۱۱۰ | دارایی‌های نامحسوس شما                            |
| ۱۱۱ | ارزشمندترین هوشمندی                               |
| ۱۱۱ | پا روی شتاب‌دهنده‌ی پدال کار خودتان بگذارید       |
| ۱۱۲ | درس‌هایی را که می‌آموزید یادداشت کنید             |
| ۱۱۳ | کسب مهارت عالی شخصی                               |
| ۱۱۴ | برای خودتان سرمایه‌ی فکری ایجاد کنید              |
| ۱۱۵ | دانش داخلی                                        |
| ۱۱۶ | توانایی به دست آوردن نتایج                        |
| ۱۱۷ | کارایی و تأثیرگذاری شما                           |
| ۱۱۷ | بخت با ذهن آماده یار است                          |
| ۱۱۸ | در زمره‌ی ۱۰ درصد افراد بالای جدول رشته‌تان باشید |

- ۱۱۹..... همه از پایین جدول شروع می کنند.
- ۱۲۰..... کسب مهارت و استادی.
- ۱۲۰..... زمان می گذرد.
- ۱۲۱..... خودتان را در مسیر سریع قرار دهید.
- ۱۲۳..... فصل ۹ - ذهن فوق آگاه خود را به کار اندازید.
- ۱۲۴..... ذهن فوق آگاه شما، بزرگ ترین قدرت شما.
- ۱۲۵..... ذهن فوق آگاهتان به فرمان های شفاف نیاز دارد.
- ۱۲۶..... ذهن فوق آگاهتان به طور خودکار و مداوم کار می کند.
- ۱۲۷..... ذهن فوق آگاهتان موفقیت و شادکامی همراه می آورد.
- ۱۲۷..... آماده ی انجام کار فوری باشید.
- ۱۲۸..... ذهن فوق آگاهتان را نیاز کنید.
- ۱۳۱..... راه حل فوق آگاه.....
- ۱۳۱..... قانون بزرگ.....
- ۱۳۳..... فصل ۱۰ - از راه های میانبر و مراحلی دیگر پرهیز کنید.
- ۱۳۴..... همه چیز با هیچ چیز.....
- ۱۳۵..... آماده ی پرداخت هزینه باشید.
- ۱۳۵..... به چهار C عمل کنید.
- ۱۳۶..... حقیقت را بپذیرید.
- ۱۳۷..... چشم انداز مناسب ایجاد کنید.
- ۱۳۷..... صادق و روراست باشید.
- ۱۳۹..... توصیه های متخصصین را به کار ببندید.
- ۱۴۱..... فصل ۱۱ - بر ترس های تان غلبه کنید.

- ۱۴۲ ..... به داشتن شجاعت عادت کنید
- ۱۴۳ ..... هرچه بیش تر بدانید کم تر می ترسید
- ۱۴۴ ..... ترس های تان را تجزیه و تحلیل کنید
- ۱۴۵ ..... یک لیست تشکیل دهید
- ۱۴۵ ..... ترس های تان را هدفمندانه بررسی کنید
- ۱۴۶ ..... به پرسش های کلیدی پاسخ دهید
- ۱۴۷ ..... شجاعت را تمرین کنید
- ۱۴۸ ..... آینده به ریسک کننده ها تعلق دارد
- ۱۴۹ ..... رشد شجاعت
- ۱۵۱ ..... فصل ۱۲ - پایداری که تا وفق شوید
- ۱۵۲ ..... پایداری همان خود انصباطی را عمل است
- ۱۵۳ ..... پایداری نشانه ی بارز موفقیت است
- ۱۵۴ ..... هرگز تسلیم نشوید
- ۱۵۵ ..... حرکت را شروع کنید و ادامه دهید
- ۱۵۶ ..... پایداری بزرگ ترین سرمایه ی شماست
- ۱۵۷ ..... ناامیدی اجتناب ناپذیر است
- ۱۵۸ ..... شکست و ناکامی برای آزمودن ماست
- ۱۵۸ ..... موفقیت یک گام آن سوی شکست قرار دارد
- ۱۵۹ ..... تسلیم نشو
- ۱۶۱ ..... نتیجه گیری - موفقیت تصادفی نیست
- ۱۶۲ ..... شخصی که می شوید
- ۱۶۳ ..... شخصیت همه چیز انسان است

## پیش‌گفتار

### راز واقعی موفقیت

«یک سفر هزار کیلومتر با یک تک‌گام آغاز می‌شود.»  
کنفوسیوس

امروزه بهترین زمان برای زندگی کردن است. در تمام تاریخ بشر هرگز چنین موقعیتی پیش نیامده که بیش‌تر مردم بتوانند به بخش اعظم اهدافشان دست پیدا کنند. شما نیز اگر بخواهید در ماه‌ها و سال‌های آتی بهتر شوید. وظیفه‌ی شما این است که در آنچه اقتصاددانان به آن عصر طلایی بشر نام نهاده‌اند کاملاً سهیم شوید. در دنیای ما، همه می‌خواهند خوشحال، سالم، خوش‌تیپ، و ثروتمند باشند. ترجیحاً این‌ها هرچه سریع‌تر و آسان‌تر امکان‌پذیر شود بهتر است. در تمام دوران تاریخ، در پاسخ به این نیاز جهانی برای حفظ و خوشی، افراد و سازمان‌های بی‌شماری فرمول‌های جالب، فنون ویژه، استراتژی‌های محرمانه، و اسرار خاص برای کسب موفقیت و شادکامی بدون تلاش

ارائه داده‌اند.

هر سال، دو یا چند نفر با یک کتابی به نام مثلاً راز می‌آیند و ادعا می‌کنند که راه سریع و آسان خوشحال بودن و پول‌دار شدن را پیدا کرده‌اند. مطابق این راز تمام آن چیزی که باید انجام داد این است که به افکار مثبت فکر کنید و آن‌ها را در نظرتان مجسم کنید تا تمام آن چیزهای خوبی را که می‌خواهید به زندگی‌تان جذب شوند. این ایده به افرادی پیشنهاد می‌شود که نمی‌خواهند تلاش زیاد را که لازمه‌ی به دست آوردن هر چیز ارزنده است به خرج دهند.

با این رجوع رزاقی موفقیت این است که رازی وجود ندارد. تنها اصول جامع و حقایق ثابتی هستند که در طی اعصار گوناگون کشف شده‌اند. شادکامی، سلامت، و آفایه به طور اتفاقی پیش نمی‌آیند بلکه نتیجه‌ی قانون آهنین علت و معلول (سبب و اثر) هستند.

این قانون می‌گوید، برای هر علت، معلولی وجود دارد. همچنین می‌گوید، برای هر معلول، علت یا عللی وجود دارند مفهوم این قانون این است که اگر کارهای ویژه‌ای انجام دهید، نتایج ویژه‌ای به دست می‌آورید.

انجیل می‌گوید، هر چه بکاری، همان را درو می‌کنی. مسیحاق نیوتن نوشت، برای هر عمل، عکس‌العملی مساوی و مخالف وجود دارد.

طبق یک قانون ساده: اگر همان کاری را که افراد موفق انجام داده‌اند، بارها انجام دهید، هیچ چیز شما را نمی‌تواند از رسیدن به همان نتایجی که آن‌ها به دست آورده‌اند بازدارد. موفقیت یک اتفاق نیست،

موضوع شانس و اقبال هم نمی‌باشد بلکه موضوع طرح و برنامه است. موفقیت را خیلی ساده می‌توان موضوع علت و معلول دانست.

### کشف بزرگ

شاید بزرگ‌ترین کشف تاریخ بشر، که اصل اساسی مذهب، فلسفه، متافیزیک، و روانشناسی را تشکیل می‌دهد. این است که افکار علت و شرایط مول هستند، یعنی این که افکار شما خالق واقعیت‌های تان هستند.

دنیا را آن‌طور که هست نمی‌بینید بلکه از دیدگاه خود به دنیا می‌نگرید. به هر جا نگاه می‌کنید خودتان را می‌بینید. در مقیاس بزرگ‌تر، دنیای بیرونی شما آینده‌ی دنیای درونی شماست. آن‌طوری که در درون خود می‌اندیشید، به همان صورت به دنیای بیرونی شما منعکس خواهد شد. اگر می‌خواهید بدانید که در درون یک شخص چه می‌گذرد، به آن‌چه که در بیرون وی می‌گذرد نگاه کنید. قلم‌نماظر دنیای بیرونی شما متناظر با دنیای درونی شماست. قانونی پایدار است. هرگز نمی‌توانید چیزی را در بیرون به دست آورید یا برای مدت طولانی حفظ کنید اگر برای به دست آوردن آن در بیرون آماده نباشید.

شنیده‌اید که می‌گویند. خوب، هزینه‌ای که باید بپردازید، هزینه‌ی روحی درونی آن چیزی است که می‌خواهید در دنیای بیرون آن را به دست آورید یا تجربه کنید، برای تغییر دنیای بیرونی‌تان باید دنیای درونی‌تان را تغییر دهید به بیان دیگر، برای خلق یک زندگی متفاوت، در هر حوزه باید شخص متفاوتی بشوید. باید بیاموزید و رشد کنید و

تجرباتی به دست آورید که برای داشتن خرد و چشم اندازهای لازم یک زندگی عالی لازم هستند. و در این جا هیچ راه میانبری وجود ندارد. این را می توان نوعی استعاره موفقیت دانست که سال های متمادی است آن را با هزاران افراد سراسر جهان در میان می گذارم. وقتی این استعاره را شرح می دهم، همه افراد موفق می گویند: «این دقیقا همان دای است که من توانسته ام امروز موفق شوم».

### زندگی نوعی سفر است

سالیان زیادی است که هر سال بارها از این سوی کشور آمریکا به آن سوی دیگر یا سراسر جهان مسافرت می کنم. روزی موضوع جالبی یاد گرفتم: وقتی به هواپیما به هر مقصدی مسافرت می کنید، ۹۹ درصد به موقع می رسیدا با محدودی شرایط غیرقابل اجتناب نظیر نیروهایی که از طرف بالا و پایین به هواپیما وارد می شوند، وزش بادهای، طوفانها، رعدوبرق، آشفته گی هوا، و نیروی منحصی زمین، هواپیما به موقع به مقصد می رسد.

با این وجود، وقتی هواپیما از لوس آنجلس به مقصد نیویورک از زمین بلند می شود، خلبان پشت بلندگو قرار می گیرد و چه اخطار این را می گوید: خانم ها و آقایان سپاسگزاریم که مسافرت با هواپیما را انتخاب کرده اید پرواز ما امروز تقریبا ۵ ساعت و دوازده دقیقه طول می کشد، و در ساعت ۲۰ دقیقه مانده به شش بعد از ظهر در فرودگاه لاگاردیا به زمین خواهیم نشست. پرواز خوبی برایتان آرزو می کنیم. و مطمئنا ۵ ساعت و ۲۰ دقیقه بعد پرواز هواپیما در فرودگاه لاگاردیا فرود

خواهد آمد. درست در همان دقایق پیش‌بینی شده.

نکته‌ی مهم این‌جا است. در زندگی اکثر اوقات کارتان را به موقع انجام خواهید داد. مهم نیست که با چه دقتی پیشاپیش زندگی‌تان را برنامه‌ریزی و سازماندهی کنید. زندگی‌تان مجموعه‌ای است از دو گام به جلو و یک گام به عقب.

از آن‌جایی که سفر زندگی‌تان را به سمت مقصدتان آغاز می‌کنید، به صورت مداوم مجبور می‌شوید اصلاحاتی در مسیر زندگی خود به عمل آورید. مجبور می‌شوید کارتان را آغاز کنید، متوقف کنید، به سمت چپ یا به سمت راست بروید، از زیر به بالای موانع حرکت کنید، و اغلب مسیر گام‌های خود را تکرار دهید. این‌ها تجربیات اساسی هستند که کسب می‌کنید تا آن‌ها را فراموش نکنید. فراموش نکنید که برای به دست آوردن موفقیت‌تان نیاز دارید.

### شما به یک نقشه‌ی پرواز نیاز دارید

فرد با تجربه‌ای زمانی، به من گفت: موفقیت هدف است، و بقیه حواشی هستند، برای رسیدن به موفقیت، به اهداف بزرگ، نقشه، و برنامه‌های لازم برای رفتن از جایی که امروز هستید و رسیدن به جایی که در آینده می‌خواهید در آن‌جا باشید لازم دارید. شما به یک طرح پرواز نیاز دارید که پیش از شروع آن را آماده کنید و در طول سفرتان از آن استفاده کنید: باید شجاعت پرواز کردن داشته باشید و بدون آن‌که تضمینی داشته باشید در راه هدف‌تان با ایمان گام بردارید.

در مسیر سفرتان، باید آمادگی داشته باشید تا همواره تصحیحاتی در مسیرتان انجام دهید. و به‌ویژه، باید پیشاپیش با خودتان عهد کنید تا به مقصدتان نرسیده‌اید از پای ننشینید.