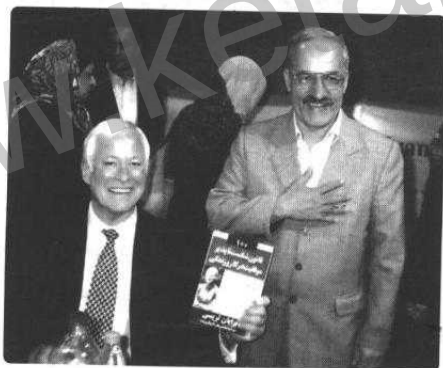


بازسازی کار و زندگی

چگونه ادامه زندگی را به بهترین دوران زندگی خود تبدیل کنید.

نویسنده: برایان تریسی

مترجم: علی اکبر قاری نیت



انتشارات گویش نو

سرشناسه
 عنوان و نام پدیدآور
 مشخصات نشر
 مشخصات ظاهری
 شابک
 وضعیت فهرست نویسی
 موضوع
 رده بندی کنگره
 رده بندی دیویی

: تریسی، برایان، ۱۹۴۴ - Tracy, Brian م
 : بازسازی کار و زندگی/نوشته برایان تریسی؛ مترجم علی اکبر قاری نیت.
 : تهران: گویش نو، ۱۳۹۷.
 : ۲۴۰ ص؛
 : ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۸۲-۹۸-۲
 : فیبا
 : مهارت های زندگی
 الف ۱۳۹۷ ق ۴ خ ۶۳۷/BF
 : ۶۵۰/۱

شناسنامه کتاب



انتشارات گویش نو

عنوان: بازسازی کار و زندگی (چگونه ادامه زندگی را به بهترین دوران زندگی خود تبدیل کنید)

نویسنده: برایان تریسی

مترجم: علی اکبر قاری نیت

ویراستار: علی اکبر قاری نیت

ناظر چاپ: مهدی امتیازی

تایپ و صفحه آرایی: سعید هاشمیان

طراح جلد: مصطفی مهاجر

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۸۲-۹۸-۲

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

فهرست

۱۱	پیش گفتار مؤلف
۱۵	مقدمه کتاب
۱۵	دنیا در حال تغییر است
۱۵	از وقت تان به درستی استفاده کنید
۱۷	تغییر شغل ها
۱۸	مشاغل و صنایع از رده خارج می شوند
۱۹	تغییرات شیوهی زندگی هرگز متوقف نمی شوند
۲۰	به آینده فکر کنید
۲۱	۶۵ جدید
۲۲	نقطه ی چرخش (نقطه ی عطف)
۲۳	تطبیق دهید، تنظیم کنید، پاسخ دهید
۲۵	فصل ۱
۲۵	شما شخصیتی استثنایی هستید
۲۶	پر درآمدترین کار
۳۹	پرسش هایی برای بازسازی کار و زندگی تان
۴۱	فصل ۲
۴۱	کی هستید؟
۴۲	یک توقف موقت اعلام کنید
۴۴	از خودتان امتحان کامل بگیرید

- ۵۲ تبریک!
- ۵۳ پرسش‌هایی برای نوسازی کار و زندگی‌تان.
- ۵۵ فصل ۳
- ۵۵ چه می‌خواهید؟
- ۵۶ جواب‌ها پیدا شده‌اند.
- ۵۷ قانون آهنین
- ۵۸ قدرت تفکر
- ۵۹ قانون باور
- ۶۰ قانون امیدها
- ۶۰ قانون جذب
- ۶۱ حرف آخر
- ۶۲ نگاه کن کجا می‌روی
- ۶۳ رویای پنج‌ساله شما
- ۶۴ تفکر براساس بازگشت از آینده
- ۶۵ هفت حوزه‌ی زندگی
- ۶۸ سه دشمنی که از آنها باید دوری جست
- ۷۰ روش لیست سریع
- ۷۲ مهارت اصلی موفقیت
- ۷۳ اهداف، برنامه‌ها و درآمد
- ۷۳ رانندگی در جاده‌های کشور
- ۷۴ هدف‌گزینی ساده است
- ۷۷ تمرین هدف‌گزینی
- ۷۹ وارد عمل شوید
- ۸۰ قدرت‌های روحی‌تان را فعال کنید

خودگردانی و قدرت شخصی ۸۰

پرسش‌هایی برای بازسازی کار و زندگی ۸۱

فصل ۴ ۸۳

چقدر می‌ارزید؟ ۸۳

در جستجوی خوشبختی ۸۴

شما یک کالا محسوب می‌شوید ۸۵

تعریف یک شغل ۸۶

ارزشمندترین دارایی شما ۸۶

برنامه‌ریزی راهبردی شخصی ۸۸

مدیر شرکت خودتان ۸۸

برنامه‌ریزی موفقیت ۸۹

هفت حوزه‌ی تفکر راهبردی ۹۱

هفت عنصر برنامه‌ی راهبردی شخصی ۹۵

همکاری‌تان را افزایش دهید ۹۹

پرسش‌هایی برای بازسازی کار و زندگی خودتان ۱۰۰

فصل ۵ ۱۰۱

چگونه در هر شرایط اقتصادی، ۱۰۱

شغلی را که می‌خواهید به دست می‌آورید ۱۰۱

کنترل کارتان‌ها در دست بگیرید ۱۰۳

خود را خویش‌فرمای خود بدانید ۱۰۳

خودتان را به‌طور دقیق تجزیه و تحلیل کنید ۱۰۵

به آینده فکر کنید ۱۱۲

اهداف شفافی برای زندگی‌تان داشته باشید ۱۱۲

تمرین ده هدفی ۱۱۵

- ۱۱۵.....بازار کار را بشناسید.
- ۱۱۶.....مهارت‌های شما می‌توانند قدیمی و منسوخ شوند.
- ۱۱۷.....قاعده‌ی جهانی استخدام.
- ۱۱۸.....بالا ترین و بهترین کاربرد شما.
- ۱۱۹.....جایی ماهی‌گیری کنید که ماهی وجود دارد.
- ۱۲۰.....بازارهای کار چند گانه.
- ۱۲۱.....از وقت‌تان به خوبی استفاده کنید.
- ۱۲۲.....خودتان را کاملاً شاغل پندارید.
- ۱۲۳.....تکلیف‌تان را انجام دهید.
- ۱۲۴.....به‌طور کامل پیشاپیش آماده باشید.
- ۱۲۴.....در همه‌جا دانه بکارید.
- ۱۲۶.....احتمال موفقیت‌تان را افزایش دهید.
- ۱۲۷.....افراد کلیدی را بشناسید.
- ۱۲۹.....سه C برای به‌دست آوردن هر شغل.
- ۱۳۰.....پنج ویژگی که از همه بیش‌تر مورد نیاز است.
- ۱۳۳.....دو نوع رزومه.
- ۱۳۴.....انتقال‌پذیری نتایج.
- ۱۳۵.....برای مصاحبه کاملاً آماده شوید.
- ۱۳۷.....مانند یک فهرمان مصاحبه کنید.
- ۱۳۸.....مصاحبه‌ی اطلاعاتی.
- ۱۳۹.....کاملاً آماده باشید.
- ۱۴۱.....انتخاب شغل.
- ۱۴۲.....قدرت خودگزینی.
- ۱۴۳.....مذاکره درباره‌ی بهترین حقوق.

۱۴۳..... حدود حقوق را تعیین کنید.

۱۴۵..... توافق بر روی شرایط افزایش حقوق.

۱۴۵..... تفکر نامحدود.

۱۴۷..... پرسش‌هایی برای بازسازی کار و زندگی.

۱۴۹..... **فصل ۶**

۱۴۹..... چگونه پیشرفت کنید؟

۱۵۰..... حقوق بیش‌تر بگیرید و سریع‌تر پیشرفت کنید.

۱۵۱..... برای خودتان کاری کنید.

۱۵۱..... تصمیم بگیرید واقعا چه می‌خواهید.

۱۵۲..... از روش تفکر براساس صفر استفاده کنید.

۱۵۳..... همه قسمت‌های زندگی خودتان را مرور کنید.

۱۵۴..... آزمون شادمانی.

۱۵۵..... صنعت و شرکت مناسب انتخاب کنید.

۱۵۶..... ۲۰ درصد صدر جدول را شناسایی کنید.

۱۵۷..... به دنبال بهترین اعتبار باشید.

۱۵۸..... رئیس مناسب انتخاب کنید.

۱۵۹..... ویژگی‌های بهترین رئیس.

۱۶۰..... به شغل‌تان نگاهی هدفمندانه داشته باشید.

۱۶۱..... نگرش مثبتی داشته باشید.

۱۶۲..... یک بازیکن تیمی باشید.

۱۶۳..... ظاهری مثبت و خوب داشته باشید.

۱۶۴..... جمعه‌ها لباس معمولی بپوشید.

۱۶۵..... نخستین اثرات ماندگارند.

۱۶۵..... سر و وضع و آراستگی ظاهری خوب بسیار ضروری است.

- ۱۶۷.....تمام وقت کار کنید
- ۱۶۸.....در مسابقه برنده شوید
- ۱۶۹.....به جلو حرکت کنید
- ۱۷۰.....فرصت را غنیمت شمارید
- ۱۷۱.....همیشه بیش از حقوق تان کار کنید
- ۱۷۱.....به دنبال فرصت‌هایی برای انجام آن باشید
- ۱۷۲.....هر آن‌چه را که می‌خواهید تقاضا کنید
- ۱۷۳.....پرونده‌تان را تشکیل دهید
- ۱۷۴.....هرگز از جواب رد شنیدن نترسید
- ۱۷۵.....مذاکره با منشی‌ام
- ۱۷۶.....خود را ارزشمندتر کنید
- ۱۷۷.....از صداقت خود به‌عنوان یک ویژگی مقدس پاسداری کنید
- ۱۷۸.....در تمام کارهایی که انجام می‌دهید آینده‌نگر (آینده‌گرا) باشید
- ۱۷۹.....شایستگی هسته‌ای خود را افزایش دهید
- ۱۸۰.....در هر کاری که انجام می‌دهید هدف‌گرا باشید
- ۱۸۱.....در فعالیت‌های تان نتیجه‌گرا باشید
- ۱۸۱.....در کارتان اولویت‌بندی داشته باشید
- ۱۸۲.....شدیدا راه حل‌گرا شوید
- ۱۸۳.....روش حل مسأله‌ی ساده‌ی هفت‌گامی
- ۱۸۵.....در شغل تان ایده‌گرا باشید
- ۱۸۶.....در مورد مشکلات از طوفان مغزی استفاده کنید
- ۱۸۷.....در شغل تان مردم‌گرا باشید
- ۱۸۸.....به قاعده‌ی طلایی عمل کنید
- ۱۸۸.....با افراد کلیدی آشنا شوید

- در کارتان رشد گرا باشید..... ۱۸۹
- سه کلید آموزش مادام‌العمر..... ۱۹۰
- در هر کاری که انجام می‌دهید عالی گرا شوید..... ۱۹۱
- در تجارت‌تان مشتری‌مدار شوید..... ۱۹۳
- مشتریان کلیدی شما کیستند؟..... ۱۹۴
- چهار سطح رضایت مشتری..... ۱۹۴
- در کار تجاری‌تان سودگرا باشید..... ۱۹۵
- در روابط‌تان با دیگران قدرت گرا شوید..... ۱۹۷
- در شغل‌تان عمل گرا باشید..... ۱۹۹
- پرسش‌هایی برای بازسازی کار و زندگی..... ۲۰۱

فصل ۲..... ۲۰۳

- چگونه بیش‌ترین نتیجه را از خودتان بگیرید..... ۲۰۳
- تصمیم بگیرید!..... ۲۰۴
- برای خودت اهداف اصلی و فرعی شفاف‌ی را انتخاب کن..... ۲۰۵
- هر روز را از قبل برنامه‌ریزی کنید..... ۲۰۶
- پروژه‌ها را به دقت برنامه‌ریزی کنید..... ۲۰۸
- از روش ABCDE برای اولویت‌بندی استفاده کنید..... ۲۰۹
- با لیست‌تان شروع کنید..... ۲۱۰
- کار اضطراری را از کار مهم جدا کنید..... ۲۱۲
- به قانون کفایت اجباری عمل کنید..... ۲۱۴
- از قاعده‌ی ۸۰/۲۰ استفاده کنید..... ۲۱۶
- با بالاترین سطح انرژی کار کنید..... ۲۱۷
- تنها کارهای کلیدی را انجام دهید..... ۲۱۹
- شروع و توقف..... ۲۲۰

- آن قورباغه را بخور..... ۲۲۱
- اول مهم‌ترین و سخت‌ترین کار را انجام دهید..... ۲۲۲
- فضای کارتان را سازماندهی کنید..... ۲۲۳
- فرمول TRAF..... ۲۲۳
- وقتی تردید دارید آن را دور بیندازید..... ۲۲۵
- از وقت مسافرت به صورت مفید استفاده کنید..... ۲۲۶
- دفتر شما در آسمان..... ۲۲۶ *
- یک‌راست سر کار بروید..... ۲۲۷
- در کارهای کلیدی‌تان بهتر شوید..... ۲۲۸
- مادام‌العمر از آموختن دست برندارید..... ۲۲۹
- در زمان واقعی کار کنید..... ۲۳۰
- کارتان را دوباره مهندسی کنید..... ۲۳۱
- هر سال کار و زندگی‌تان را بازسازی کنید..... ۲۳۲
- کارهای کم‌اهمیت را مشخص کنید..... ۲۳۳
- زندگی‌تان را متعادل نگهدارید..... ۲۳۴
- زندگی‌تان را ساده کنید و بهبود بخشید..... ۲۳۵
- بسیار عملگرا شوید..... ۲۳۶
- نتایج همه چیز هستند..... ۲۳۷
- فرمول بهره‌وری بالا..... ۲۳۷
- خلاصه**..... ۲۳۹
- اکنون چه می‌کنید؟..... ۲۳۹
- پرسش‌هایی برای بازسازی کار و زندگی..... ۲۴۰
- درباره‌ی نویسنده‌ی این کتاب..... ۲۴۰

پیش‌گفتار مؤلف

موضوع بازسازی کار و زندگی برای من بسیار بااهمیت و ارزشمند است. وقتی ۲۱ ساله بودم، به‌عنوان کارگر ساختمان کار می‌کردم، صبح‌ها ساعت ۵ بیدار می‌شدم و در سوز و سرمای زمستان و با تعویض ۳ اتوبوس به محل کارم می‌رسیدم و سراسر روز مصالح ساختمانی را جابجا می‌کردم.

من به یک راز پی‌بردم که زندگی‌ام را تغییر داد. فهمیدم که من مسئول خودم و مسئول همه‌ی اتفاقاتی که برای من رخ می‌دهد هستم.

نشستن در آپارتمان یک‌خوابه کوچکم، مثل لامپ کوچکی می‌مانست که به‌تدریج فروغ آن کم می‌شد. حال مرا در نظرندان مجسم کنید! من مسئول زندگی‌ام بودم. هر کاری که از آن روز به بعد می‌خواستم انجام دهم کاملاً به‌عهده‌ی من بود. قرار نبود کسی برای من کاری بکند.

در آن لحظه تصمیم گرفتم گذشته‌ام را پشت‌سر بگذارم و دوباره خودم را برای اولین بار آماده کردم. به آینده نظری انداختم و از خودم سؤال کردم «واقعاً می‌خواهم در زندگی‌ام چه کار کنم؟» البته، چیزهایی که می‌خواستم انتظارات عادی و معمولی بود و چیز غریبی نبود. شغلی

می خواستم که هم حقوق خوبی داشته باشد و هم از آن لذت ببرم، روابط اجتماعی خوبی داشته باشم، سالم باشم و بالاخره استقلال مالی داشته باشم.

یادم می آید که وقت ناهار سر یک کار ساختمانی به یک کتابفروشی رفتم و کتاب هایی خریدم که فکر می کردم برایم مفید خواهند بود. با کتاب های بازرگانی و سپس با کتاب هایی در زمینه روانشناسی، فلسفه، اقتصاد و موفقیت شخصی کار مطالعه را آغاز کردم. چون مجرد بودم، وقت زیادی داشتم و شب ها ساعت ها می نشستم و این کتاب ها را مطالعه می کردم. هرچه بیشتر یاد می گرفتم، اعتماد به نفسم بیشتر می شد.

شروع کردم به نوشتن نامه برای شرکت هایی که برای شغل های پورسانتی کارمند استخدام می کردند.

مدت های طولانی از شرکت های فوق الذکر جوابی نگرفتم، ولی سرانجام یک نفر مرا برای فروش مستقیم محصولات دفتری استخدام کرد و این آغاز کارم شد. چند سال گذشت و من خود را در چند شغل گوناگون و در صنایع مختلف آزمودم و از فروشندگی به مدیر فروش تبدیل شدم و بالاخره مدیر ارشد یک شرکت بین المللی شدم که مسئولیت توسعه خدمات شرکت را به شش کشور به عهده داشتم. بعد، لیسانس معاملات املاک گرفتم و در قسمت فروش املاک مشغول شدم. کتاب ها خواندم و شرکای مالی زیادی پیدا کردم و سرانجام در طی این سال ها بیش از ۱۰۰ میلیون دلار ملک خرید و فروش کردم.

سپس در قسمت واردات و فروش ماشین های ژاپنی مشغول شده و به کمک ۶۰ نمایندگی فروش ده ها میلیون دلار اتومبیل معامله کردم. در هر

مرحله‌ی بازسازی زندگی‌ام، با یک ورق کاغذ می‌نشستم و درباره‌ی مرحله‌ی بعدی یا شغل بعدی تصمیم می‌گرفتم. سپس بیرون می‌رفتم و کتاب‌ها و مقاله‌های مربوط به شغلم را می‌خواندم، با مردم صحبت می‌کردم و سؤالاتم را از آن‌ها می‌پرسیدم و تا جایی که می‌توانستم درباره‌ی صنعت تجارت به تحقیق و بررسی می‌پرداختم.

آن‌چه که درباره‌ی بازسازی زندگی فهمیدم، این بود که بازسازی در یک خط مستقیم و طولانی ادامه نمی‌یابد، بلکه موانع و مشکلات و حتی شکست‌های موقتی در سر راه آن وجود دارند.

مسیر عمل در آغاز خوب به نظر می‌آید ولی بعدها بعضی از کارها با بن‌بست مواجه می‌شوند و در جهات مختلف پیش می‌روند.

در طی این سال‌ها فهمیدم که کلید بازسازی این است که همواره باید در حالت دفاعی باشم. ایده‌ی خوبی انتخاب کنید و وارد عمل شوید. سعی کنید، دوباره سعی کنید و باز هم یک بار دیگر سعی کنید. هرگز دلسرد نشوید. راه خود را به سمت جلو ادامه دهید.

در این کتاب، تعدادی از مفیدترین فنون تفکر را که تاکنون کشف شده‌اند یاد خواهید گرفت تا بتوانید ماه‌ها و سال‌ها عمر خود را در بازسازی زندگی خود صرفه‌جویی کنید و همان فردی شوید که آرزویش را داشته‌اید.*

برایان تریسی