

فرمان هشتم

مجموعه کتاب های ده فرمانی موفقیت

هوشمندانه

کارکن

ده توصیه کاربردی
برای مدیریت انرژی در انجام کارها

نویسنده: تالن میداثر

مترجم: شکیبارحمت آبادی

سرشناسه	میدانر، تالان Miedaner, Talane
عنوان و نام پبلیکاتور	دوستاندانه کارکن: ده توصیه کاربردی برای مدیریت انرژی در انجام کارها/ نویسنده تالان میدانر؛ مترجم شکیبا رحمت‌آبادی
مشخصات نشر	تهران: سرزمین مه، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۲۵ ص.
فروست	مجموعه کتابهای ده فرمان موفقیت [ج. ۲].
شابک	۳۹۰۰۰ ریال ۳-۱۵۹۹۲-۰-۹۷۸-۶۰
وضعیت فهرست نویسی	آیضا
پادانست	Coach yourself کتاب حاضر ترجمه قسمتی از کتاب "101 tips from a personal coach for to success: 101 tips from a personal coach for reaching your goals at work and in life" است که قبلاً به صورت کامل ترجمه و منتشر شده است.
موضوع	موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	خودسازی
موضوع	خود رانمایی
شناسه افزوده	رحمت‌آبادی، شکیبا ۱۳۶۶ - مترجم
شناسه افزوده	مجموعه کتابهای ده فرمان موفقیت [ج. ۲].
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ ج. ۲، ۶۲۵/مهم /BF۶۳۷
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کاتالانسی ملی	۳۹۲۹۰۶۲

ده فرمان موقیقت (فرمان هفتم)

هوشمندانه کار کن

نویسنده: تالن میدانی

مترجم: شکیبا رحمت آبادی

ویراستار: نسیمه فضل اللهی

طراح گرافیک: علی هاشمی شهرکی

صفحه آرا: پوریا امیرزاده

نمونه خوان: الهام مختاری

نشانی ناشر: تهران، خیابان صنی عییشه

کوی غزال، پلاک ۵ تلفن: ۷۷۶۱۸۹۰۸

smnpub@gmail.com

چاپ و صحافی: چاپ طهرانی

چاپ اول: ۱۳۹۴

شمارگان: ۵۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۷۹۲-۰-۴

قیمت: ۲۹۰۰۰ ریال

نقل و چاپ نوشته ها منوط به اجازه رسمی از ناشر است



فهرست

۹	درباره نویسنده
۱۰	درباره ده فرمان موفقیت
۱۳	مقدمه
۱۷	به نقاط قوت خود قدرت ببخشید
۲۰	در هنر واگذاری امور مهارت پیدا کنید
۲۳	دیر وعده بدهید اما زودتر از موعد به آن عمل کنید
۲۵	فهرست کارهایی که باید انجام دهید را دور بیندازید
۲۹	چرتی بزنید
۳۱	انجام دادن یا انجام ندادن
۳۳	عادت نکنید
۳۶	تغییری اساسی ایجاد کنید
۴۱	یاد بگیرید که پیام‌های ظریف را بشنوید
۴۴	از تلفن درست استفاده کنید

درباره نویسنده

مطالبی که در مجموعه کتاب‌های «ده فرمان موفقیت» می‌خوانید، حاصل سال‌ها تجربه نگارنده به عنوان مشاور حرفه‌ای است که در این مجموعه ۱۰۱ راهکار قدرتمند و کارآمد را در اختیار خوانندگان قرار داده و آن‌ها را در قالب یک برنامه‌ده مرحله‌ای، ارائه کرده است. تالین میدانر با ذکر بیش از صدها نکته در مورد ۱۰ حوزه بنیادی زندگی انسان شامل مراقبت فردی، روابط شخصی، امور مالی، مسائل شغلی، ارتباطات و غیره؛ به مخاطبان و خوانندگان کتاب کمک می‌کند تا به سادگی زمام امور خویش را به دست گیرند و به بازسازی روابط فردی، شغلی و مالی‌شان بپردازند و مسیر رسیدن به اهدافشان را هموار کنند. میدانر، بنیانگذار و مالک شرکت مشاوره‌ای تالین، در رشته نوین «مشاوره زندگی» پیشرو است. او به صدها نفر از جمله مدیران، مقامات رسمی، مؤسسان شرکت‌ها، و مالکان تجاری در سرتاسر دنیا مشاوره‌های موفقی داده و می‌دهد. نام خانم میدانر به طور مرتب در مجلات و روزنامه‌های معتبر و پرفروش دیده شده و معمولاً در برنامه‌های تلویزیونی و رادیویی حاضر می‌شود و مشاوره می‌دهد.

درباره ده فرمان موفقیّت

این مجموعه شامل ۱۰ کتاب می شود که به طور طبیعی یکدیگر را تکمیل می کنند. هر کتاب شامل ده نکته می شود که شما لزوماً مجبور نیستید آن ها را به ترتیب انجام دهید. در کتاب اول، خواهید آموخت که چگونه توانایی طبیعی تان را با خلاص شدن از منخل های اصلی انرژی، افزایش بدهید و چطور انرژی تان را زیاد کنید. وقتی استفاده از این اصول را فرا گرفته و تحت کنترل در آورید، در کتاب دوم یاد می گیرید که فضایی برای چیزهایی ایجاد کنید که می خواهید. «چیزهای» اضافی توانایی شما را در جذب موفقیّت کاهش می دهد. باز هم طبق قوانین فیزیک، طبیعت از خلأ بی زار است و فضاها ی خالی را به سرعت پر می کند! بنابراین اگر در زندگی تان چیز نا زه ای می خواهید باید فضایی برای آن باز کنید.

کتاب سوم به مقوله پول می پردازد چرا برای پول در آوردن کار می کنید در حالی که می توانید کاری کنید که پول برای شما کار کند؟ در این مرحله، شما حقیقت پول را می فهمید؛ و روش هایی را پیدا می کنید که باعث استقلال اقتصادی تان می شوند، به طوری که برای ده، بیست سال؛ دیگر مجبور نیستید کار کنید. اغلب مردم در حدی کار می کنند که پول کافی داشته باشند اما اگر می خواهید به آسانی موفق باشید باید بیشتر از حد کافی پول در بیاورید. وقتی مسائل مالی را تحت کنترل تان در آورید، قدم بعدی درک این مطلب است که وقتی هیچ زمانی نداریم چگونه وقت سازی کنیم. در کتاب چهارم، چند راه جهت وقت سازی برای تان فاش می کنم. در این کتاب خواهید آموخت روی چیزی تمرکز کنید که مهم است و چگونه افراد یا مشغله هایی را حذف کنید که وقت شما را به هدر می دهند و قبل از این که متوجه شوید زندگی تان را نابود می کنند. این کار باعث ایجاد نوعی تعادل و کنترل در زندگی تان می شود.

در کتاب پنجم می آموزید که چگونه یک شبکه پشتیبان تشکیل دهید که شامل دوستان، همکاران و استادان تان می شود. البته تشکیل و ادامه روابط محکم، کاری زمان گیر است و بسیاری از ما آن قدر سرمان شلوغ است که وقتی برای آن نداریم. با این حال، افراد موفق اعتراف کرده اند که بدون کمک گرفتن از روابط شخصی شان نمی توانستند به هدف شان برسند. در این کتاب یاد می گیرید که چگونه نیازهای احساسی تان که شما را ناخودآگاه به سوی انتخاب دوست می کشاند شناسایی، و روش هایی برای ارضای آن ها پیدا کنید.

در کتاب هشتم کشف می کنید که چه چیز باعث هیجان شما می شود و یاد می گیرید که چگونه تغییر بی در دسری ایجاد کنید تا کار مورد نظر تان را بدون ریسک مالی انجام بدهید. وقتی کاری می کنید که به آن علاقه دارید، شروع به جذب افراد قدرتمند و جالبی می کنید که وقتی ناموفق بودید و همیشه از کارتان شکایت می کردید هرگز به سمت شما نمی آمدند. افرادی که نسبت به کارشان ذوق و شوق دارند خیلی کم و نادرند؛ بنابراین با اکتفا به چنین واقعیتی، شما یک سر و گردن از دیگران بالاترید و حتی فرصت های بیشتری را هم جذب می کنید.

در کتاب هفتم خواهید آموخت که چگونه به طور استثنایی با کفایت، پربار و مؤثر باشید. در این کتاب می آموزید که چگونه از زندگی کسل کننده تان خلاص شوید، و به سمت اهداف تان پیش بروید و در زمان تعیین شده به آن ها برسید. شما می آموزید که با ذکاوت بیشتری کار کنید و در طی کار، بیشتر لذت ببرید؛ فرقی هم نمی کند که هدف تان شخصی باشد یا حرفه ای.

در کتاب هشتم هنر خوب و عمیق گوش کردن را می آموزید؛ به قدری عمیق که می توانید چیزهایی را درباره مردم درک کنید که خودشان هم از آن بی خبرند. افراد موفق معمولاً یک رفتار مشترک دارند: آن ها آموخته اند که چگونه به کمک قدرت، نزاکت و اسلوب با دیگران ارتباط برقرار کنند. البته هر کسی می تواند این نکات را بیاموزد. این نکات ساده به شما یاد می دهد که چگونه با مردم صحبت کنید تا نه تنها با دقت به شما گوش دهند، بلکه انگیزه فعالیت هم پیدا کنند. در کتاب هشتم رازهایی را می آموزید تا بدون سوءاستفاده از مردم، آن ها را وادار به کاری کنید که می خواهید.

در کتاب نهم آماده اید تا از سرمایه شماره یک تان مراقبت کنید: خودتان. در این کتاب خواهید آموخت که چگونه استرس های غیر ضروری را کنار بزنید، خودتان را از فرسودگی نجات دهید و غرق در نعمت شوید. حالا زمان آن رسیده است که خود را پرورش دهید و بدن تان را متناسب کنید. نتیجه، فردی شاداب و سرشار از انرژی است که چیزهای خوب دائم به سراغش می آیند. حالا نوبت آن رسیده که یاد بگیرید چگونه از این چیزهای خوب استفاده کنید. بیشتر مردم تصور می کنند لیاقت چنین زندگی فوق العاده ای را ندارند و با تخریب و خودآزاری، به آن پایان می دهند. اما نترسید؛ چنین رفتاری قابل درمان است. یکی از بهترین روش ها برای افزایش اشتیاق به زندگی خوب این است که شروع به مراقبت

ویژه از خودتان کنید.

در کتاب دهم خصوصیات کلیدی موفقیت را تقویت خواهید کرد. در این کتاب کاری انجام نمی‌دهید، بلکه یاد می‌گیرید چگونه باشید. در این کتاب از داشتن زمان اضافی، پول و یا خانه و اندامی زیبا فراتر می‌روید. همه ما افرادی را می‌شناسیم که از نگاه بیرونی موفق به نظر می‌رسند ولی از بودن در کنار دیگران لذت نمی‌برند چرا که موفقیت فراتر از تجملات است. کتاب دهم در مورد این است که چگونه به فردی تبدیل شوید که ذاتاً موفقیت را به سوی خودش جذب می‌کند. از یک سو داشتن این ویژگی، مهم‌ترین قدم است و از سوی دیگر اگر از سایر ویژگی‌ها هم به‌طور مناسب استفاده نکنید، کسب موفقیت کار دشواری است. در این مرحله می‌فهمید که ممکن است تصور یا فکر به چیزی که می‌خواهید، یک‌دفعه آن را بر سر راه شما ظاهر کند. می‌دانم که بیشتر شبیه جادو است، اما واقعاً جادو نیست؛ شما از پیش، زمینه را برای چنین موقعیتی فراهم کرده‌اید. شما به قدری سرزنده و پراز انرژی شده‌اید که افکار تان هم قدرتمندتر شده‌اند، و چرا نباید این گونه باشد؟ شما عوامل حواس پرتی را از خودتان دور کرده‌اید و محیط تان را به گونه‌ای ساخته‌اید تا از آن انرژی بگیرید. در چنین موقعیتی یقیناً مانند آهن ربا عمل می‌کنید.

بیشتر ایده‌های این مجموعه آن قدر ساده‌اند که ممکن است فکر کنید صرفاً با خواندن، آن‌ها را انجام داده‌اید؛ چنین کاری اشتباه بزرگی است. خواندن و عمل کردن دو مقوله کاملاً متفاوت هستند. اگر تنها خواندن یک ایده کافی بود، بدون شک همه ما تاکنون در سطوحی عالی قرار داشتیم. نکته‌ای را که برای تان جذاب است از فرمان اول انتخاب کنید و سپس آن را انجام دهید. هر هفته روی یک یا دو نکته تمرکز کنید. برخی از آن‌ها را می‌توان بی‌درنگ انجام داد، اما برخی به زمان بیشتری نیاز دارند. مثلاً دوختن دکمه دو دقیقه طول می‌کشد، اما ممکن است پس‌انداز مخارج شش ماه زندگی تا یک سال طول بکشد. نگران مدت زمانی نباشید که برای رسیدن به نتیجه نهایی لازم دارید. در حقیقت نکته مهم این است که ساختارها را به درستی برای رسیدن به اهداف و آرزوهایتان بسازید.

مقدمه

ادگار واتسون هور

«سخت کار کردن برای هیچ کس اعتبار نمی آورد.»

همیشه ناراحت می شدم وقتی دیگران می گفتند «هوشمندانه تر کار کنید، نه سخت تر». اگر می دانستم چگونه هوشمندانه تر کار کنم، آیا چنین کاری نمی کردم؟ در این کتاب می آموزید که چگونه با کار کمتر، مفیدتر و کارآمدتر باشید. احتمالاً شنیده اید که می گویند ۸۰ درصد نتیجه ای که می گیرید حاصل بیست درصد از تلاش تان است. بنابراین اگر بفهمید کدام بیست درصد تلاش تان مؤثر بوده است، به راحتی می توانید ۸۰ درصد دیگر را حذف کنید. این همان کار هوشمندانه است و به اصل «هر چه کمتر، بهتر» بازمی گردد. در فرمان دوم آموختیم وسایل کمتر به ما اجازه می دهد تا فرصت های بیشتری را به سوی خودمان جذب کنیم. در این فرمان می آموزید که چگونه کار کمتر نتایج بهتری خواهد داشت. وقتی بیش از حد پر مشغله و مضطرب باشید و بیش از حد کار کنید، دورنمای تان نسبت به مسائل مهم را از دست می دهید (نکته ۵- فرمان چهارم) و دچار اشتباهات سهل انگارانه می شوید و فرصت های خوب اطراف تان را از دست می دهید. وقتی

پر مشغله و خسته باشید، ظریف‌ترین پیام‌های پیرامون‌تان را دریافت نمی‌کنید و نتیجه آن ایجاد مشکلات پی‌درپی خواهد بود (نکته ۹- فرمان هفتم).

حالا که استعداد و توانایی‌تان را با کمک فرمان ششم پیدا کردید، آماده‌اید تا به این نقاط قوت، قدرت نفوذ بدهید و یاد بگیرید که چگونه به طور مؤثری نقاط ضعف‌تان را از بین ببرید. در این فرمان یاد می‌گیرید چگونه خود را از مخمصه نجات دهید و با کمتر قول دادن از استرس‌های خود بکاهید. شاید مجبور شوید فهرست کارهایتان را کم کنید (نکته ۴- فرمان هفتم) و یا وقتی به قدرت استراحت و کار نکردن پی بردید، همه اهداف‌تان را حذف نمایید. در فرهنگی که پر مشغله بودن به معنای موفقیت است، به راحتی می‌توان در دام سخت کار کردن افتاد. اغلب اوقات افرادی را می‌بینم که بیشتر و بیشتر تلاش می‌کنند و صرفاً برای چیزی تلاش می‌کنند که همیشه می‌خواستند از آن‌ها دور باشد. یکی از مراجعه‌کنندگانم در زمینه فروش تازه کار بود و سخت تلاش می‌کرد تا چیزی بفروشد. اما او با رفتارش مشتریان را از خودش می‌راند. به او گفتم از این تلاش بیهوده و دشوار دست بردارد (نکته ۶- فرمان هفتم). درست هنگامی که آرامشش را به دست آورد و با مشتریان دوستانه‌تر برخورد کرد، در مدت کوتاهی از چپ و راست، معاملات خوبی به او پیشنهاد شد. او نمی‌توانست باور کند شادی بیشتر، مساوی با پول بیشتر است. اشتباه نکنید، همیشه کاری برای انجام دادن وجود دارد، اما نه آنقدر زیاد که شما فکر می‌کنید. نکات آموزشی این کتاب به شما نشان می‌دهد که در عین شادی و موفقیت بیشتر، چگونه هوشمندانه‌تر فعالیت کنید. فرقی نمی‌کند که اهداف شما حرفه‌ای باشند و یا شخصی.