

فرمان دوم

مجموعه کتاب های ده فرمانی موفقیت

منظم باش

ده توصیه کاربردی
برای نظم و ساماندهی امور فردی

نویسنده: تالن میداثر

مترجم: شکیب رحمت آبادی

میدان، تالان	میدان، تالان
Miedaner, Talane	Miedaner, Talane
منظم باش: ده توصیه کاربردی برای نظم و ساماندهی امور فردی / نوشته تالان میدان؛ مترجم شکیبا رحمتی‌نژاد؛ ویراستار نسیم فضل‌اللهی	منظم باش: ده توصیه کاربردی برای نظم و ساماندهی امور فردی / نوشته تالان میدان؛ مترجم شکیبا رحمتی‌نژاد؛ ویراستار نسیم فضل‌اللهی
تهران: سرزمین من، ۱۳۹۴	تهران: سرزمین من، ۱۳۹۴
مشخصات نشر:	مشخصات نشر:
مشخصات ظاهری:	مشخصات ظاهری:
فروست:	فروست:
شلیک:	شلیک:
وضعیت فهرست نویسی:	وضعیت فهرست نویسی:
یادداشت:	یادداشت:
کتاب حاضر ترجمه قسمتی از کتاب "Coach yourself to success: 101 spe from a personal coach for reaching your goals at work and in life" است که قبلاً به صورت کامل ترجمه و منتشر شده است.	کتاب حاضر ترجمه قسمتی از کتاب "Coach yourself to success: 101 spe from a personal coach for reaching your goals at work and in life" است که قبلاً به صورت کامل ترجمه و منتشر شده است.
موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی	موضوع
خود را رهبری	موضوع
خوشنوازی	موضوع
رحمتی‌نژاد، شکیبا، ۱۳۶۶ - مترجم	شناسه افزوده
مجموعه کتابهای ده فرمان موفقیت (ج ۱)	شناسه افزوده
۱۳۹۴، ۱۲۵ ت/م/م، BEP27	رده بندی کنگره
۱۵۸/۱	رده بندی دیویی
۳۳۰.۲۰۰	نمونه کتابشناسی ملی

ده فرمان موفقیت (فرمان دوم)
منظم باش

نویسنده: تالن میدانو

مترجم: شکیار حمت آبادی

ویراستار: نسیمه فضل اللهی

طراح گرافیک: علی هاشمی شهرکی

صفحه آرا: پوریا امیرزاده

نمونه خوان: الهام مختاری

نشانی ناشر: تهران، خیابان صفی عیاشه

کوی غزال، پلاک ۵ تلفن: ۷۷۱۸۹۰۸

smnpub@gmail.com

چاپ و صحافی: چاپ طهرانی

چاپ اول: ۱۳۹۴

شمارگان: ۵۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۵۵۳-۶-۲

قیمت: ۲۹۰۰۰ ریال

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



فهرست

- ۷ درباره نویسنده
- ۸ درباره ده فرمان موفقیت
- ۱۱ مقدمه
- ۱۵ حشو و زوائد زندگی تان را کنار بگذارید
- ۱۹ همچنان ساده زندگی کنید
- ۲۳ سادگی! سادگی! سادگی!
- ۲۶ کسی را برای خانه داری استخدام کنید
- ۲۸ از کمک گرفتن نترسید
- ۳۰ حال را بهتر کنید
- ۳۲ از بی نظمی دست بردارید و شروع به سازماندهی امورتان کنید
- ۳۴ فقط بگویید نه، و به کرات هم بگویید
- ۳۸ یک دفترچه تلفن نوبخريد
- ۴۰ طبق قوانین فنگ شویی منزل و محل کارتان را مرتب کنید

درباره نویسنده

مطالبی که در مجموعه کتاب های «ده فرمان موفقیت» می خوانید، حاصل سال ها تجربه نگارنده به عنوان مشاور حرفه ای است که در این مجموعه ۱۰۱ راهکار قدرتمند و کارآمد را در اختیار خوانندگان قرار داده و آن ها را در قالب یک برنامه ده مرحله ای، ارائه کرده است. تالان 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 می کند تا به سادگی زمام امور خویش را به دست گیرند و به بازسازی روابط فردی، شغلی و مالی شان بپردازند و مسیر رسیدن به اهدافشان را هموار کنند. میدانر، بنیانگذار و مالک شرکت مشاوره ای تالان، در رشته نوین «مشاوره زندگی» پیشرو است. او به صدها نفر از جمله مدیران، مقامات رسمی، مؤسسان شرکت ها، و مالکان تجاری در سرتاسر دنیا مشاوره های موفق داده و می دهد. نام خانم میدانر به طور مرتب در مجلات و روزنامه های معتبر و پرفروش دیده شده و معمولاً در برنامه های تلویزیونی و رادیویی حاضر می شود و مشاوره می دهد.

درباره ده فرمان موفقیت

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 مخل های اصلی انرژی، افزایش بدهید و چطور انرژی تان را زیاد کنید. وقتی استفاده از این اصول را فرا گرفته و تحت کنترل درآوردید، در کتاب دوم یاد می گیرید که فضایی برای چیزهایی ایجاد کنید که می خواهید. «چیزهای» اضافی توانایی شما را در جذب موفقیت کاهش می دهد. باز هم طبق قوانین فیزیک، طبیعت از خلأ بیزار است و فضاها را به سرعت پر می کند! بنابراین اگر در زندگی تان چیز تازه ای می خواهید باید فضایی برای آن باز کنید.

کتاب سوم به مقوله پول می پردازد. چرا برای پول درآوردن 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 درآوردید، قدم بعدی درک این مطلب است که وقتی هیچ زمانی نداریم چگونه وقت سازی کنیم. در کتاب چهارم، چند راز جهت و 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 ششم کشف می کنید که چه چیز باعث هیجان شما می شود و یاد می گیرید که چگونه تغییر بی دردسری 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 سروگردن از دیگران بالاترید و حتی فرصت های بیشتری را هم جذب می کنید.

در کتاب هفتم خواهید آموخت که چگونه به طور استثنایی باکفایت، 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 نمی دهید، بلکه یاد می گیرید چگونه باشید. در این کتاب از داشتن زمان اضافی، پول و یا خانه و اندامی زیبا فراتر می روید. همه ما افرادی را می شناسیم که از نگاه بیرونی موفق به نظر می رسند ولی از بودن در کنار دیگران لذت نمی برند 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 می کند. از یک سو داشتن این ویژگی، مهم ترین قدم است و از سوی دیگر اگر از سایر ویژگی ها هم به طور مناسب استفاده نکنید، کسب موفقیت کار دشواری است. در این مرحله می فهمید که ممکن است تصور یا فکر به چیزی که می خواهید، یک دفعه آن را بر سر راه شما ظاهر کند. می دانم که بیشتر شبیه جادو است، اما واقعاً جادو نیست؛ شما از پیش، زمینه را برای چنین موفقیتی فراهم کرده اید. شما به قدری سرزنده و پر از انرژی شده اید که افکارتان هم قدرتمندتر شده اند، و چرا نباید این گونه باشد؟ شما عوامل حواس پرتی را از خودتان دور کرده اید و محیطتان را به گونه ای ساخته اید تا از آن انرژی بگیرید. در چنین موقعیتی یقیناً مانند آهن ربا عمل می کنید.

بیشتر ایده های این مجموعه آن قدر ساده اند که ممکن است فکر کنید صرفاً با خواندن، آن ها را انجام داده اید؛ 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 تا کنون در سطوحی عالی قرار داشتیم. نکته ای 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 آن ها را می توان بی درنگ انجام داد، اما برخی به زمان بیشتری نیاز دارند. مثلاً دوختن دکمه دو دقیقه طول می کشد، اما ممکن است پس انداز 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

« تقریباً فضا محدود است. ولی ما فکر می‌کنیم که نامحدود است. » دن کوایل

در فرمان اول به کمک حذف مخل‌های انرژی و با افزودن بالا برنده‌های انرژی، ☐ قدرت طبیعی‌تان را افزایش دادید. حالا زمان آن رسیده است که برای چیزی که می‌خواهید جایی باز کنید. هر چقدر موفق‌تر باشید، چیزهای بیشتری را جذب خواهید کرد، بنابراین بهتر است برای آن‌ها فضایی ایجاد کنید. در غیر این صورت می‌خواهید آن را کجای این دنیا بگذارید؟ روزی یک مدیر اجرایی که فوق‌العاده سرش شلوغ بود، به من گفت در زندگی‌اش به زنی نیاز دارد. سؤال این بود که کی می‌خواهد با زنی ملاقات کند؛ چون برنامه‌اش بیش از حد از پیش تعیین شده و شلوغ بود.

اگر به یک رابطه جدید نیاز دارید، اول باید یک رابطه قدیمی را کنار بگذارید. اگر مشتری جدید می‌خواهید، شاید بهتر باشد که پرونده‌های قدیمی را دور بیندازید. اگر لباس جدید

می خواهید، بروید و کمدهای تان را جمع و جور کنید. هر وقت می خواهید چیز جدیدی وارد زندگی تان شود، برایش فضایی باز کنید. در حقیقت، فرقی نمی کند که از شر چه چیزی خلاص شوید. گذشته از همه، ذات همه مواد انرژی است، بنابراین هر چیزی را که دور بیندازید، فضای بیشتری خواهید داشت. می توانید گاراژتان را مرتب کنید یا مشتری جدید داشته باشید. تا به حال به این فکر کرده اید که چقدر احساس خوبی خواهید داشت اگر کمدهای تان را مرتب کنید؟ این مسئله حقه بازی یا حرف قلمبه سلمبه نیست. این اصل بر پایه قوانین فیزیک قرار گرفته است: طبیعت از خلأ بیزار است و فضاها را به سرعت پر می کند. یک فضای خالی ایجاد کنید؛ آن وقت جهان به سرعت چیزهای تازه ای برای تان می فرستد تا آن را پر کنید.

www.ketaboo.ir