

قدرت دقت و توجه

با برخورداری از زندگی ساده، بهره‌وری خود را دو
برابر کرده تا به تمامی اهدافتان دست یابید

نویسنده: برایان تریسی

مترجم: آزاده سخایی‌منش

سرشناسه : تریسی، برایان، ۱۹۴۴ - م.

Tracy, Brian

عنوان و نام پدیدآور : قدرت دقت و توجه : با برخورداری از زندگی ساده، بهره‌وری خود را دو برابر کرده تا به تمامی اهدافتان دست یابید/نویسنده برایان تریسی؛ مترجم آزاده سخایی‌منش.

مشخصات نشر : قم: آسمان علم، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری : ۲۰۵ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۵۲۸-۳-۱

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: Focal point: a proven system to simplify your life, double your productivity and achieve all your goals

موضوع : موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی

شناسه افزوده : سخایی‌منش، آزاده، ۱۳۶۳ - مترجم

رده بندی کنگره : BF۶۳۷/م۴۳۲ ۱۳۹۰

رده بندی دیویی : ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی : ۲۳۰۵۸۳۹ *



آدرس: قم، خیابان معلم، بلوار سمیه، کوی ۱۸، فرعی دوم، پلاک ۲۶.

تلفن: ۷۷۳۴۶۳۷ تلفکس: ۷۷۳۶۸۹۰ همراه: ۰۹۱۹۲۵۲۳۶۷۵، ۰۹۱۹۶۶۴۰۴۸۴

نام کتاب: قدرت دقت و توجه

نویسنده: برایان تریسی

مترجم: آزاده سخایی‌منش

ویرایش: فاطمه بیگدلی

ناشر: انتشارات آسمان علم

ناشرین همکار: پدیده‌دانش، تحسین، آخرین وصی

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۰

چاپخانه: مینایی

شمارگان: ۵۰۰۰

قیمت: ۳۸۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۵۲۸-۳-۱

فهرست مطالب

مقدمه.....	۷
فصل اول: توانمندی‌های خود را شکوفا کنید.....	۱۳
فصل دوم: بهره‌وری خود را دو برابر کنید.....	۳۷
فصل سوم: زندگی خود را ساده کنید.....	۵۱
فصل چهارم: از گران‌بهاترین منابع خود استفاده کنید.....	۶۳
فصل پنجم: برنامه‌ریزی راهبردی شخصی را تمرین کنید.....	۹۱
فصل ششم: تجارت و حرفه‌ی خود را تقویت کنید.....	۱۰۹
فصل هفتم: زندگی شخصی و خانوادگی خود را بهتر کنید.....	۱۲۵
فصل هشتم: به استقلال مالی برسید.....	۱۳۹
فصل نهم: از سلامتی و آمادگی جسمانی عالی بهره‌مند شوید.....	۱۵۳
فصل دهم: به آن چه توانمندی‌اش را دارید، دست پیدا کنید.....	۱۶۵
فصل یازدهم: تفاوتی در جامعه خود ایجاد کنید.....	۱۷۹
فصل دوازدهم: رشد معنوی و آرامش درونی.....	۱۹۱
هفت درس برای قرن بیست و یکم.....	۲۰۳

مقدمه

روزی در یک نیروگاه اتمی مشکلی فنی به وجود آمد. به علت بروز مشکل، فعالیت‌های نیروگاه، تا حدود زیادی کاهش یافت. مهندسان نیروگاه هرچه کوشیدند، نتوانستند علت مشکل را شناسایی و آن را برطرف کنند. به همین سبب به این نتیجه رسیدند که از یکی از مشاوران مشهور و برجسته در زمینه نیروگاه‌های اتمی دعوت کنند تا علت بروز نقص فنی را تشخیص دهد.

مشاور وارد نیروگاه شده، روپوش سفیدی به تن کرد، وسایل خود را برداشت و کار را شروع کرد. او به مدت دو روز به بخش‌های مختلف نیروگاه سر زد، اعداد و ارقام، نکته‌های زیادی را نوشت و محاسبات مختلف انجام داد. در پایان روز دوم، مازیکی از جیب خود درآورد و از نزدیکی بالا رفت و روی یکی از عقربه‌ها علامت «x» را نوشت.

او گفت: «اشکال در اینجاست: دستگاه مرتبط با این عقربه سنج را عوض کنید تا مشکل برطرف شود.»

سپس روپوش سفید خود را درآورد به فرودگاه رفت و سپس به خانه‌اش برگشت. مهندسان دستگاه را باز کردند و متوجه شدند که علت نقص، خرابی همان دستگاه بوده است. دستگاه را تعمیر کردند و مشکل برطرف شد.

حدود یک هفته بعد، از طرف مشاور نامه‌ای برای مدیر نیروگاه رسید

مبنی بر این، که ۱۰،۰۰۰ دلار برای انجام کارش می‌خواهد.

مدیر نیروگاه از میزان مبلغ صورت حساب تعجب کرد؛ زیرا ارزش نیروگاه به چندین میلیارد دلار می‌رسید و مشکل پیش آمده، هزینه‌ی گزافی را بر نیروگاه تحمیل کرده بود. مدیر با خود گفت: مشاوره‌ی که فقط برای چند روز به اینجا آمد به راستی چه کاری انجام داد؟ بعد از چند روز بررسی، روی یکی از عقربه‌سنگ‌ها علامت «x» گذاشت و به خانهاش برگشت. بنابراین ده هزار دلار دستمزد نسبت به کار انجام شده، بسیار زیاد است.

مدیر نیروگاه به مشاور نامه‌ای به این مضمون نوشت: نامه‌ی شما را دریافت کردیم. ممکن است هزینه‌هایتان را که در صورت حساب ذکر کرده بودید حساب کنید؟ به نظر می‌رسد که شما تنها کاری که کردید این بود که روی یکی از عقربه‌سنگ‌ها یک علامت «x» گذاشته‌اید! بنابراین دستمزد ده هزار دلار برای کاری که انجام داده‌اید، بیش از اندازه زیاد می‌باشد.

چند روز بعد، مدیر نیروگاه نامه‌ای جدید از مشاور دریافت کرد. در این صورت حساب آمده بود: «برای نوشتن علامت «x» روی عقربه یک دلار و برای انتخاب اینکه روی کدام عقربه‌سنگ علامت‌گذاری شود، ۹،۹۹۹ دلار.»

این داستان ساده اصل مهمی را در موفقیت و رسیدن به خوشبختی در زندگی نشان می‌دهد. این که بدانیم علامت «x» را کجای زندگی خود قرار دهیم، نکته مهمی است که موفقیت یا شکست ما را رقم می‌زند.

این «x» همان «مرکز توجه» شماست. این کاری است که در این خصوص می‌توانید انجام دهید تا به بهترین نتایج ممکن برسید. توانایی شما در انتخاب زمان، مکان و فعالیت برای گذاشتن علامت «x» روی آن، بیش از هر عامل دیگری بر زندگی‌تان تأثیر دارد.

در این کتاب با جریان‌های علمی، مؤثر و قدرتمند آشنا می‌شوید که می‌توانید از آن در همه‌ی ابعاد زندگی خود استفاده کنید تا به نتایجی بهتر، سریع‌تر و آسان‌تر از آنچه تصور می‌کنید و امکان‌پذیر است، دست یابید. درست همان‌طور که اگر نور آفتاب از پشت یک ذره‌بین بتابد، می‌تواند گرمای شدیدی تولید کند و منجر به آتش سوزی شود، شما نیز اگر روی چند فعالیت کلیدی متمرکز شوید، استعدادها و توانمندی‌های شما، به شما امکان می‌دهد که چندین برابر آدم‌های عادی، و در زمان بسیار کوتاه‌تری به نتیجه برسید.

این کتاب به برخی از پرسش‌های کلیدی که احتمالاً به طرز مرتب از خود می‌پرسید، جواب می‌دهد: «چگونه می‌توانم زمان و زندگی خود را کنترل کنم؟ چگونه می‌توانم در کارم به بالاترین درجه موفقیت برسم و با این حال در روابط و زندگی شخصی‌ام از تعادل برخوردار باشم؟ چگونه می‌توانم در زندگی شاد و موفق باشم؟»

ما در بهترین دوره از تاریخ بشری به سر می‌بریم. زمان گذشته نسبت به امروز به این اندازه فرصت و امکان مناسب، برای چنین جمعیتی عظیم وجود نداشته که بتوانند به هدف‌های خود دست یابند. میزان فراوانی و وفور هرگز به حد امروز وجود نداشته است. هرگز مردم تا این اندازه، امکان انتخاب نداشته‌اند. هرگز مردم به اندازه امروز موفق نبوده‌اند و هرگز زندگی بشر به اندازه امروز از دوام و ثبات برخوردار نبوده است.

در کنار این موارد، پیشرفت دانش و تکنولوژی در چند سال گذشته به همراه رقابت‌های گسترده در همه زمینه‌ها، میزان تغییر را سرعت بخشیده است. شما می‌توانید کارهای بیشتری را در زمان کوتاه‌تری انجام دهید. مسئولیت‌ها و الزامات و تعهدات شما روی هم انباشته می‌شوند. هرگز ساعتی

کافی در یک روز وجود ندارند. ممکن است در مقایسه با گذشته، درآمد بیشتری داشته باشید و کارهایتان را بهتر انجام دهید، با این حال، تحت تأثیر فراوانی کارها و لازمه‌های زندگی شخصی کلافه می‌شوید. ممکن است امروز شدیدتر و بیشتر از هر زمانی کار کنید و با این حال به آن رضایت خاطری که در نظر دارید، نرسید. این کتاب برای چالش‌های اجتناب‌ناپذیر دنیا راهکارهایی در اختیارمان قرار می‌دهد.

کتاب «مرکز توجه» مبتنی بر بیست و پنج سال تجربه شخصی در دنیای تجارت است. این دانش دسته اول به همراه پژوهش‌های گسترده در عادات و رفتار مردان و زنانی که در مقایسه با دیگران موفق‌تر عمل می‌کنند، با هم ترکیب شده‌اند. این کتاب کار خود را با طرح سؤالی آغاز می‌کند: «چرا بعضی افراد موفق‌تر از دیگران هستند؟»

کتاب «مرکز توجه» این سؤال را به خوبی پاسخ می‌دهد. این کتاب توضیح می‌دهد که چرا بعضی‌ها در بعضی زمینه‌های مهم زندگی خود، موفق‌تر ظاهر می‌شوند. به شما می‌گوید که چگونه می‌توانید در مدت زمان کوتاه‌تری به موفقیت‌های بیشتری برسید.

«مرکز توجه» مجموعه‌ای از بهترین نقطه‌نظرها و راهکارهایی است که می‌توانید از آن در کار مدیریت شخصی خود استفاده کنید. این کتاب نه شما نشان می‌دهد که چگونه زندگی خود را در هفت زمینه، سازماندهی کنید تا به تعادل و آرامش ذهن - که به آن احتیاج دارید - برسید.

شما می‌آموزید که چگونه در هر یک از زمینه‌های مهم زندگی خود، هدف‌ها و برنامه‌های خود را، متعادل سازی کنید. می‌آموزید که چگونه زمان خود را در اولویت‌بندی و چارچوب قرار دهید. می‌آموزید که چگونه، در هر

لحظه روی کارهایی دقیق شوید که، بهترین نتیجه را به شما می‌دهند. می‌آموزید که علامت «x» را در کجای زندگی خود قرار دهید. مفهوم اصلی و اساسی کتاب: «مرکز توجه»، رسیدن به وضوح و روشنی است. در صفحات پیش رو، خواهید خواند که چگونه می‌توانید درباره‌ی اینکه چه کسی هستید؟ و چه می‌خواهید؟ به درک روشنی برسید.

می‌آموزید که چگونه سریع‌تر و راحت‌تر از حدی که گمان می‌کنید، به خواسته‌های خود دست یابید. چگونه نیروهای خود را در سطحی بالاتر از گذشته قرار دهید و به صورت بهتری از آنها استفاده کنید. نتایجی که مراجعه‌کنندگان با به کار بردن این راهکارها می‌گیرند، به حیرت‌انگیز است! شرکت‌کنندگان برنامه‌های ما، که این اصول را به کار می‌برند می‌گویند: که؛ در همه زمینه‌ها با موفقیت فراوان روبه‌رو شده‌اند.

همه‌ی واقعیت‌های بزرگ، شکلی بسیار ساده دارند. قدرت «مرکز توجه» در این است که؛ به شما واقعیت‌های جاودانه‌ای را آموزش می‌دهد که انسان‌های موفق، در تمام طول تاریخ کشف کرده‌اند و از آنها در همه‌ی اعصار استفاده نموده‌اند. شما راه جدیدی را برای اندیشیدن به خود و دنیای خود می‌یابید. می‌آموزید که چگونه به این سؤال پاسخ دهید که: «من می‌خواهم با زندگی‌ام چه کار کنم؟»

برای بهتر کردن زندگی و کار خود چهار راهکار وجود دارد که می‌توانید انجام دهید:

۱ - می‌توانید همان کارهایی را که برای شما ارزشمندتر هستند را بیشتر انجام دهید

۲ - شما می‌توانید، کارهایی را که تأثیر مثبت چندانی در زندگی‌تان ندارند،

کمتر انجام دهید.

۳ - می‌توانید کارهایی را که امروز، قصد انجام آن را ندارید، انجام دهید!

می‌توانید انتخاب‌های جدید داشته باشید. مهارت‌های جدیدی بیاموزید،

فعالیت‌ها و پژوهش‌های جدیدی را شروع کنید.

۴ - می‌توانید از انجام دادن بعضی از کارها به کلی خودداری کنید. می‌توانید با

دیدگاهی جدید به دنیا بنگرید. می‌توانید از انجام دادن کارهایی که به

سود و صلاح شما نیستند، خودداری کنید.

در صفحات بعدی، خواهید خواند که همچون مؤثرترین و موفق‌ترین

افراد رفتار کنید. می‌آموزید چگونه برنامه‌ریزی کنید تا با سرعت بیشتری به

خواسته‌های خود برسید. می‌توانید یاد بگیرید که چگونه در عرض چند سال به

اندازه‌ی تمام سال‌هایی که دیگران کار می‌کنند، دستاورد داشته باشید.

محدودیتی پیش روی شما وجود نخواهد داشت و این به شرطی است

که از اصول مندرج در کتاب «مرکز توجه» پیروی کنید.