

عبور از بحران

۳۱ قانون طلایی برای موفقیت در زندگی و تجارت

برایان تریس
احمد جنتی

سرشناسه:	ترجمی، برایان
عنوان و نام پدیدآور:	عبور از بحران (۲۱ قانون طلایی برای موفقیت در زندگی و تجارت)، نویسنده برایان تریسی، مترجم احمد جنتی، قم ویلاقی یاران، ۱۳۹۴.
مشخصات نشر:	۱۶۸ ص.
مشخصات ظاهری:	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۲۲-۹۵-۴
شابک:	وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع:	روانشناسی - اهداف - موفقیت
شناسه افزوده:	جنتی، احمد
رده بندی کنگره:	۹ چ ۲ ی / HQ ۷۵۹
رده بندی دیویی:	۶۰۲/۴۷۸
شماره کتابشناسی ملی:	۹۸-۱۹۳۷ م

مرکز پخش: تهران، اتوبان آهنگ، پلاک ۵۴

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۷۱ - ۰۲۱-۳۳۴۲۱۴۲۲

aienedanesh@yahoo.com

www.ayenedanesh.com

عبور از بحران

۲۱ قانون طلایی برای موفقیت در زندگی و تجارت

برایان تریسی - ترجمه: احمد جنتی

ناشر لاق یاران

نوبت چاپ اول، ۱۳۹۴

قیمت ۰۰۰ ت.

شمارگان ۵۰۰

چاپخانه

لیتوگرافی صادقی

ISBN: 978-600-7722-95-4

**

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۲۲-۹۵-۴

فهرست

۱۳	مقدمه	●
۱۵	واکنش به چالش‌ها	
۱۶	رشد شخصی	
۱۷	بر پالش با غلبه کن!	
۱۹	فصل اول: آرامش‌بخش را حفظ کنید!	●
۲۰	فوراً کنترل شرایط را در دست بگیرید	
۲۰	نفس عمیق بکشید!	
۲۱	دو دشمن بزرگ را بشناس!	
۲۲	گفتگوی درونی شما احساسات را شکل می‌دهد	
۲۳	قبل از واکنش، مشکل را خوب بررسی کنید	
۲۴	به دنبال درسی ارزشمند باشید!	
۲۴	اقدامات لازم در زمان بحران	
۲۷	فصل دوم: به توانایی‌هایتان اعتماد کنید	●
۲۸	شما می‌توانید!	
۲۸	فرمول تشویش شکن	
۲۹	پادزهر تشویش	
۳۰	اقدامات لازم در زمان بحران	
۳۱	فصل سوم: شجاع باشید و به سمت جلو پیش روید!	●
۳۲	ترس برای همه وجود دارد	
۳۲	کاری که از آن می‌ترسید، انجام دهید	
۳۳	لباس بحران به تن کنید	
۳۴	دو بخش شجاعت	
۳۴	اقدامات لازم در زمان بحران	
۳۷	فصل چهارم: با واقعیت‌ها روبه‌رو شوید	●

- ۳۸ واقعیت‌ها دروغ نمی‌گویند.
- ۳۸ از خود سؤالات دقیق بپرسید.
- ۳۹ برای دستیابی به شفافیت بیشتر، به ژرفای امور رخنه کنید.
- ۴۰ ارتباط در برابر علیت.
- ۴۱ اقدامات لازم در زمان بحران.
- ۴۳ فصل پنجم: کنترل شرایط را در دست بگیرید.
- ۴۴ متخضس تغییر و بهبود شوید.
- ۴۵ مسئولیت اوضاع را صددرصد به عهده بگیرید.
- ۴۵ با پنج مرحله مصیبت روبه‌رو می‌شوید.
- ۴۷ با چه سرستی وضع عالی‌تر می‌گردید؟
- ۴۸ انسان جایزاله‌الاست.
- ۴۹ اقدامات لازم در زمان بحران.
- ۵۱ فصل ششم: جلو شکست بگیرید.
- ۵۲ نادانسته‌های فعلی‌ام.
- ۵۳ سؤالاتی که می‌توان در مورد همه چیز طرح کرد.
- ۵۴ به آن سوی خیابان روید و دوباره شروع کنید.
- ۵۵ اقدامات لازم در زمان بحران.
- ۵۷ فصل هفتم: بحران را مدیریت کنید.
- ۵۸ فوراً مسئولیت امور را برعهده بگیرید.
- ۵۹ پیش‌اندیشی را تمرین کنید.
- ۵۹ طرحی احتیاطی طراحی کنید.
- ۶۰ از تکرار حادثه جلوگیری کنید.
- ۶۱ اقدامات لازم در زمان بحران.
- ۶۳ فصل هشتم: پیوسته ارتباط برقرار کنید.
- ۶۴ به مسائل مالی به سرعت رسیدگی کنید.
- ۶۴ خبرهای بد به سرعت پخش می‌شوند.
- ۶۵ راهبردی مدیریتی اتخاذ کنید.
- ۶۶ در مسائل مالی «عدم غافلگیری» را تمرین کنید.
- ۶۷ صادق و روراست باشید!

- ۶۸ اگر لازم شد، با جدیت برخورد کنید
- ۶۹ اقدامات لازم در زمان بحران
- ۷۱ • فصل نهم: موانع محدودیت‌ها را شناسایی کنید
- ۷۲ موانع اصلی را مشخص کنید
- ۷۳ نخست تجزیه و تحلیلی درونی انجام دهید
- ۷۳ عذرهایتان را بستجید
- ۷۴ موانع را شناسایی کنید
- ۷۵ به مانع اصلی خود توجه کنید
- ۷۵ اقدامات لازم در زمان بحران
- ۷۷ • فصل دهم: خلاصه‌تان را شفاف کنید
- ۷۸ نتایج را در نظر بگیرید
- ۷۹ خلاقیت با تمرین افزایش می‌یابد
- ۸۰ به فکر تان نظم دهید
- ۸۱ راه حل صحیح را بیابید
- ۸۲ فوراً دست به کار شوید
- ۸۳ اقدامات لازم در زمان بحران
- ۸۵ • فصل یازدهم: روی حوضه‌های نتیجه‌بخش و کلیدی تمرکز کنید
- ۸۶ موفقیت از چیزهایی محدودی شکل می‌گیرد
- ۸۷ چه قدر از دیگران بهتر و متفاوت‌تر هستید؟
- ۸۸ از هسته‌ی مرکزی کارتان حفاظت کنید
- ۹۰ اقدامات لازم در زمان بحران
- ۹۱ • فصل دوازدهم: بر اولویت‌ها تمرکز کنید
- ۹۲ افکار تان را روی کاغذ بیاورید
- ۹۳ لیستی تهیه کنید
- ۹۴ در کارتان «تعیین اولویت» را به کار گیرید
- ۹۴ در حال حاضر چه چیزی مهم است؟
- ۹۵ اقدامات لازم در زمان بحران
- ۹۷ • فصل سیزدهم: دست به ضدحمله بزنید!
- ۹۸ اصل شماره ۱: هدف تان را روشن کنید

- ۹۸ اصل شماره ۲: جسورانه اقدام کنید!
- ۹۹ اصل شماره ۳: منابعتان را بر حوضه‌های خاصی متمرکز کنید.
- ۹۹ اصل شماره ۴: انعطاف‌پذیر باشید!
- ۱۰۰ اصل شماره ۵: تمام اطلاعات موجود را جمع‌آوری کنید.
- ۱۰۰ اصل شماره ۶: همه‌ی افراد را به کار گروهی ترغیب کنید.
- ۱۰۱ اصل شماره ۷: رئیس شما باشید!
- ۱۰۱ اقدامات لازم در زمان بحران
- ۱۰۳ فصل چهاردهم: گردش پول نقد ایجاد نمایید
- ۱۰۴ زمانی که ناگهانی درآمدها سقوط می‌کنند
- ۱۰۵ با دقت شرایط خود را بررسی کنید
- ۱۰۵ از طلبکاران مهلت بخواهید
- ۱۰۶ با موقعیت روبه‌رو شوید
- ۱۰۷ همه جا در جست و جوی پول باشید
- ۱۰۸ نجات فدرال اکسپرس
- ۱۰۸ اقدامات لازم در زمان بحران
- ۱۱۱ فصل پانزدهم: به مشتری‌هاتان اهمیت بدهید
- ۱۱۲ همیشه حق با مشتری‌ست
- ۱۱۲ مشتری‌ها می‌توانند انتخاب کنند
- ۱۱۴ به مسائل اصلی بازگردید
- ۱۱۴ روی بهترین مشتری‌های خود تمرکز کنید
- ۱۱۵ فروش رودرروی بیشتری انجام دهید
- ۱۱۶ به سؤالات مشتری پاسخ دهید
- ۱۱۶ از خود سؤالات اصلی فروش را بپرسید
- ۱۱۷ اقدامات لازم در زمان بحران
- ۱۱۹ فصل شانزدهم: فروش بیشتری را قطعی کنید
- ۱۲۰ راه دیگری نیست!
- ۱۲۱ یک علم و یک هنر
- ۱۲۱ به فروشندگی تمام‌عیار نیاز دارید
- ۱۲۲ از روش صد ملاقات استفاده کنید

۱۲۳	سفارش بگیرید
۱۲۴	به منبع اصلی بازگردید
۱۲۵	به هر مشتری کالای بیشتری بفروشید
۱۲۵	همیشه چیزهای بیشتری برای یادگیری هست
۱۲۶	خیلی سریع فروشتان را افزایش دهید
۱۲۶	اقدامات لازم در زمان بحران
۱۲۹	● فصل هفتم: مسائل را پیچیده نکنید
۱۳۰	به این سوال مهم بیندیشید
۱۳۱	روش ده صدف را به کار بگیرید
۱۳۱	پیوسته بکوبید
۱۳۲	تصور کنید بیست میلیون دلار دارید
۱۳۳	برای تغییر زندگی‌تان، چه رزاه مجرد دارد
۱۳۳	کارهای غیرضروری را حذف نمایید
۱۳۴	از وقتتان متفاوت استفاده کنید
۱۳۵	مشخص کنید هر ساعت چه قدر درآمد
۱۳۶	قبل از هر کار برنامه‌ریزی کنید
۱۳۶	همه چیز را رها کنید
۱۳۷	اول کارهای مهم
۱۳۸	اقدامات لازم در زمان بحران
۱۳۹	● فصل هجدهم: انرژی‌تان را حفظ کنید
۱۴۰	به اندازه‌ی کافی بخوابید
۱۴۱	باتری‌هاتان را شارژ کنید
۱۴۱	کار را کاملاً تعطیل کنید
۱۴۲	تغذیه، اصلی‌ترین منبع انرژی‌تان است
۱۴۳	زیاد ورزش کنید
۱۴۴	روزتان را خوب شروع کنید
۱۴۵	اقدامات لازم در زمان بحران
۱۴۷	● فصل نوزدهم: با دروشتان در ارتباط باشید
۱۴۸	از این قدرت لایتناهی استفاده کنید

- ۱۴۹ به این قدرت اعتماد کنید
- ۱۵۰ به دنبال درس‌های بالارزش باشید
- ۱۵۱ خلوت‌نشینی را تمرین کنید
- ۱۵۱ قانون جذب را فعال کنید
- ۱۵۲ اقدامات لازم در زمان بحران
- ۱۵۳ فصل بیستم: شخصیت همه‌چیز است
- ۱۵۴ همه دارند به شما می‌نگرند
- ۱۵۵ بالارزش‌ترین دارایی‌تان را بشناسید
- ۱۵۵ بر چالش‌ها غلبه کنید
- ۱۵۶ بحران را دور کنید
- ۱۵۷ به راه‌حل بپردازید
- ۱۵۸ امتحان را پشت سر بگذارید
- ۱۵۸ گام‌های هدفمند در برابر مشکلات سرسخت
- ۱۵۹ اقدامات لازم در زمان بحران
- ۱۶۱ فصل بیست و یکم: جمع‌بندی

مقدمه



«موانع» که با آنها روبه‌رو می‌شوید، سدهایی ذهنی هستند
که انتخاب نگرش مثبت می‌توان آنها را درهم شکست.»
[کلرکس بلیس]

به «زمان بحران» خوش آمدید! اسلام مهم نیست چه کسی هستید یا شغلتان چیست. هر شخص یا سازمان، با مشکلات، دشواری‌ها، بداقبالی‌های غیرمنتظره و بحران‌ها مواجه می‌شود. شرایطی که توازن شرایط معمول را به هم می‌ریزد و باید با روش مناسب با آن روبه‌رو کرد.

هر دو سه ماه یک بار، شغل‌ها دچار بحران می‌شوند و اگرچه سرعت این بحران‌ها تحت کنترل قرار نگیرند، می‌توانند حیات کار و کسب را تهدید کنند. هر شخص نیز، هر دو سه ماه یک بار با بحران شخصی، اقتصادی، خانوادگی یا جسمانی مواجه می‌شود که می‌تواند به کانون وجودی او صدمه وارد کند.

اما زمانی که شرایط سخت می‌شود، سختکوشان دست از تلاش برنمی‌دارند؛ فقط رویارویی با چالش و بحران است که شما را قادر می‌سازد ماهیت حقیقی خود را به خود و دیگران نشان دهید. همان طور که فیلسوف یونانی، اپیکتوس گفته است: «شرایط انسان را نمی‌سازد، بلکه فقط ماهیت حقیقی او را برایش (و همچنین برای دیگران) برملا می‌کند.»

زمان بحران شما می‌تواند لحظه‌یی باشد که با سقوط فروش، کاهش درآمد و کاهش پایین نقدینگی روبه‌رو می‌شوید یا زمانی که مشتری مهم یا فروشن عمده‌ی خود را از دست می‌دهید. زمان بحرانتان ممکن است زمانی باشد که تمام سرمایه‌گذاری‌یی که در بعضی از بخش‌های کارتان انجام دادید، نابود شود یا با هزینه‌ها و باقالبی‌های غیرمنتظره روبه‌رو گردید؛ حتا ممکن است زمانی باشد که افراد داخل و خارج شرکتتان، بی‌لیاقت یا متقلب از آب دریابند یا دوستان و همکارانتان به شما دروغ بگویند یا به شما خیانت کنند. این قبیل بداقبالی‌ها برای همه‌ی آندی می‌افتد.

ممکن است زمان بحران، زمانی باشد که یکی از مشتریان اصلی‌تان، بدون پرداخت بدهی‌اش ورشکست شود و شما را از نظر اقتصادی درمانده و سرگردان رها کند. می‌تواند زمانی باشد که بانکتان وام شما را قطع کند، درآمدتان از فروش یا وام از بین برود یا ناجوانمردانه غیرمنتظره از کار اخراج شوید و خود را در خیابان بیابید؛ حتا ممکن است زمانی باشد که با مشکلات خانوادگی، مالی یا جسمانی روبه‌رو می‌شوید.

در هر یک از این شرایط، ناگهان خود را مقابل دیواری می‌بینید! با وجود موفقیت مالی و عاطفی یا زندگی متعادل قبلی خود، اکنون با لحظه‌یی حساس روبه‌رو هستید.

«واکنش به چالش‌ها»

بین سال‌های [۱۹۳۴ تا ۱۹۶۱] آرنولد توینبی، تاریخ‌دان، کتاب بیست جلدی خود را به نام «بررسی تاریخ» نوشت و در آن فراز و نشیب‌های بیست‌وشش تمدن طی سه هزار سال را بررسی نمود. بیشتر اکتشافات او دربارهٔ چرخه‌ی زندگی آن حکومت‌ها، درمورد فراز و نشیب‌های مشاغل بزرگ و کوچک و همچنین اشخاص، قابل استفاده است. درس‌هایی که او از اکتشافاتش به دست آورد، در زندگی شخصی شما نیز کاربرد دارد.

توینبی طی تحقیقاتش نظریه‌ی واکنش به چالش تاریخ را بسط داد. او متوجه شد، هر تمدن زمانی شکل می‌گرفت که قبیله‌ی کوچکی یا گروهی از مردم با چالشی خارجی که معمولاً گروهی از مردم قبیله‌ی دشمن علت آن بوده‌اند، روبه‌رو می‌شدند. مردم برای همه، اتفاقی در تجارت، معمولاً با رقابت‌های سخت و بداقبالی، با یکدیگر توافق در بازار مقایسه می‌شود.

توینبی همچنین کشف کرد رهبر قبیله برای استوار ماندن قبیله‌اش، مجبور بود در پاسخ به این تهدیدات خارجی، «وراً قبیله» یا گروه را از نوسازمانده‌ی کند. در واقع، اگر رهبر قبیله تصمیمات صحیح اتخاذ می‌کرد و اقدامات درست انجام می‌داد، قبیله چالش را پشت سر می‌گذاشت، دشمن را شکست می‌داد، طی زمان رشد می‌کرد و قوی‌تر می‌شد.

در صورتی که قبیله رشد می‌کرد و قوی‌تر می‌گشت، موجبات روبه‌رویی با دشمنی بزرگ‌تر را فراهم می‌آورد و با این کار، چالشی دیگر خلق می‌نمود. در واقع، تا زمانی که قبیله و رهبر قبیله می‌توانستند چالش‌های دایمی پیش‌رو را پشت سر بگذارند، زندگی به رشد خود ادامه می‌داد. برای مثال: حتّا قبیله‌ی کوچکی مثل مونگول‌ها از طریق سرکوب‌های موفقیت‌آمیز چالش‌های غیرقابل اجتناب، به رشد خود ادامه دادند و به تدریج به کشوری سلطنتی

تبدیل شدند. سپس تمدنی عظیم به راه انداختند و توانستند بر سرزمین‌های پهناور و ثروت‌های بی‌حد و حصر و مردم تسلط یابند.

« رشد شخصی

چیزهایی که توفیقی در چرخه‌ی زندگی تمدن‌ها کشف کرد، در مورد زندگی شخصی و کاری شما نیز قابل کاربرد است. از زمانی که کاری آغاز می‌کنید، با مشکلات، سختی‌ها، شکست‌های موقت و چالش‌ها روبه‌رو خواهید شد. این مشکلات هرگز تمام نمی‌شود. به مجرد اینکه مشکلی را حل می‌کنید با مشکلی بزرگ‌تر و پیچیده‌تر مواجه خواهید شد.

طبیعتاً چالش‌ها، مشکلات و بحران‌های ناگهانی، بدون اینکه خواسته باشید اتفاق می‌افتند. آنها ناخواسته، غیرمنتظره، غیرقابل اجتناب و همیشگی‌اند و همچنین تعادل زندگی‌ی به همراه دارند. هرگز نمی‌توانید آنها را کاملاً متوقف کنید. تنها قسمتی که می‌توانید در معادله‌ی واکنش به چالش تحت کنترل قرار دهید، واکنش‌تان است. آنچه می‌توانید تعیین کنید، این است که قصد دارید چه‌گونه به فراز و نشیب‌ها، تان و زندگی شخصی‌تان واکنش نشان دهید؟ واکنش‌تان تحت کنترل خودتان است.

با توجه به همین دلایل، سطح توانایی واکنش شما به حیات، موفقیت، سلامت، خوشبختی و سعادت شما را تعیین می‌کند. با واکنشی مؤثر می‌توانید، بر چالش‌های همیشگی که سراسر زندگی‌تان را در بر گرفته می‌شود، غلبه کنید. اگر بیاموزید چه‌گونه به روشی مؤثر به چالش‌ها واکنش نشان دهید، به رشد خود در دانش، تجربه، درایت و بلوغ ادامه خواهید داد و به تدریج پیروز خواهید شد.

ضرب المثلی ست کمی گوید: «باد شمال بود که وایکنیگ‌ها را به اوج رساند.»

فردریک نیچه، فیلسوف، نوشته است: «چیزی که مرا نمی‌کشد، قوی‌ترم می‌کند.»

« بر چالش‌ها غلبه کن! »

فقط به وسیله برخورد مؤثر با لحظات تصمیم است که می‌توانید تمام توانایر هاتان را بشناسید و به هر آنچه توانایی آن را دارید، تبدیل شوید. تنها راه رسیدن به تمام اهدافتان، واکنش و برخورد مناسب با بحران‌های همیشگی زندگی روزانه است.

کلید واکنش درست در لحظات حساس زندگی‌تان این است که، فقط به راه‌حل فکر کنید، نه به مشکلات! هرچه بیشتر درمورد راه‌حل‌های احتمالی بیندیشید، راه‌حل‌های بیشتری به ذهنتان خطور می‌کند و به راه‌حل‌های بهتری می‌رسید. هرچه بیشتر به جای تمرکز روی مشکلات به راه‌حل‌ها بیندیشید، کازایی، تمرکز و خلاقیتان بهتر خواهد شد. هرچه بیشتر روی اقدامات خاصی که می‌توانید انجام دهید تمرکز کنید، کنترل‌تان بهتر خواهد شد.

مهم‌ترین مشخصه‌ی رهبری توانا، عملکرد مناسب در زمان بحران است. می‌توان گفت، رهبری یعنی توانایی حل مشکلات از هر نوع ممکن. از قبیل: مشکلات پیچیده‌یی که غیرمنتظره و ناگهانی پیش می‌آید.



موفقیت را نیز می‌توان توانایی حل مشکلات تعریف

کرد. مؤثرترین و شاخص‌ترین افراد در هر رشته،

کسانی هستند که توانایی بیشتری در کنار آمدن با

مشکلاتی که در آن رشته به وجود می‌آید دارند.



خبر خوشحال‌کننده این است که همین الآن ضمیر شما مجهز به تمام چیزهایی است که برای کنار آمدن با مشکلات و بحران‌های زندگی به آنها نیاز دارید. در واقع، هیچ مشکلی وجود ندارد که شما نتوانید با استفاده از هوش و خلاقیتان و همچنین با بهره‌گیری از تمرکز زیاد، آن را حل کنید و هیچ سدی نیست که نتوانید از آن عبور نمایید. تمام این عوامل بستگی به این دارد که به اندازه‌ی کافی قاطع و سرسخت باشید!

شعر بسیار کوتاهی است که می‌گوید:

«برای هر کلمه زیر آفتاب تابان

یا راه حله است، یا نیست.

اگر هست، برد و بدایش کن!

اگر نیست، اصلاً بهش فکر نکن!»

وظیفه‌ی شما در لحظات حیات، غلبه بر چالش، عملکرد مؤثر و استمرار در حرکت به جلو است. حال بهتر است به بحث درباره‌ی است و یک راه برای بهترین عملکرد در زمانی که به قول معروف گند چیز می‌درم، آید بپردازیم.

«تصور نمی‌کنم برای رسیدن به موفقیت،

مشخصه‌ی مهم‌تر و ضروری‌تر از استقامت باشد؛

چون تقریباً بر همه چیز غلبه می‌کند، حتا بر طبیعت!»

[جان. د. راکفلر]