

برایان تریسی

نقطه تعادل خود را پیدا کنید

اولی‌ها را مشخص کنید، زندگی خود را
سازگار کنید و به موفقیت بیشتر برسید

با همکاری

کریستینا (تریسی) استاین

مهدی قراچه‌داغی

نشر ذهن‌آویز

تهران، ۱۳۹۵

(Tracy, Brian)

تریسی، برایان، ۱۹۴۴ - م.

نقطه تعادل خود را پیدا کنید: اولویتها را مشخص کنید، زندگی خود را ساده سازید و به موفقیت بیشتر برسید / برایان تریسی، با همکاری کریستینا (تریسی) استاین؛ ترجمه مهدی قراچه داغی. تهران: ذهن آویز، ۱۳۹۵.

۱۲۰ ص.

978-600-118-200-6

فیبا

Find Your Balance Point: [how to clarify your

priorities, simplify your life, and achieve more], [2015]

هدف و هدف‌گزینی (روانشناسی) - مدیریت زمان

ارزش‌ها - ابراز وجود

Stein, Christina Tracy

استاین، کریستینا تریسی

قراچه داغی، مهدی، ۱۳۷۶ - مترجم.

BF ۵۰۵/۵۴ ۱۳۹۵

۱۵۸/۱

۴۲۱۹۳۳۰

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست‌نویسی:

یادداشت: عنوان اصلی:

موضوع:

ر. قصه:

۲. ح. افزوده:

منابع: جزوده:

۱. جدی‌کننده:

رده‌بندی دیوید:

شماره کتاب: سی‌ملم:

این کتاب ترجمه‌ای است از:

FIND YOUR BALANCE POINT

نقطه تعادل خود را پیدا کنید

Brian Tracy

Christina (Tracy) Stein

Published by Berrett-Koehler

Publishers, Inc. in USA., 2015

ویراستار: شهلا ارزنگ

آماده‌سازی و اجرا: پژمان آرایش

طرح جلد: سوگل علمی

مدیر تولید: عماد درنایی

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۵

شمار نسخه‌های این چاپ: ۱۰۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن آویز محفوظ است

لینوگرافی: زاویه نور / چاپ و صحافی: رامین

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵

آدرس اینترنتی: www.gbook.ir

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه: کار بیش از اندازه فرصت کم	۱
فصل یک: ارزشهای خود را مشخص کنید	۱۳
فصل دو: عواملی که مانع از موفقیت شما می‌شوند	۳۱
فصل سه: پنداره خود را خلق کنید	۴۱
فصل چهار: اهتمام با قصد و هدف	۵۹
فصل پنج: هدف‌گذاری کنید و به آنها دست یابید	۷۱
فصل شش: اولویتهای خود را مشخص و زندگیتان را ساده کنید	۸۹
نتیجه: چهار روش برای انرژی دادن به زندگی	۱۰۳

مقدمه

کاهش از اندازه فرصت کم

امروز همه کارشان زیاد است و فرصتشان کم. در تحت تأثیر کارهایی که باید انجام دهید کلافه می شوید. مسئولیتها شما را کلافه می کنند. چالش پیش روی شما این است که زندگیتان را ساده سازی کنید. باید سعی کنید که وقت بیشتری را صرف انجام دادن کارهای مهم و زمان کمتری را صرف کارهای کم اهمیت بکنید.

بهترین خبر این است که همین حالا از قدرتی برخوردارید که طوری زندگی کنید که جای تأسفی باقی نماند. به روابطتان برسید و در کارهایتان اهتمام کنید. می توانید به گونه ای زندگی کنید که پر معنا

باشد، هدفمند باشد و برای شما شادی به همراه بیاورد. می‌توانید زندگی با تمرکز داشته باشید، یک زندگی مثبت و کاملاً متعادل با کسی که در اعماق وجود خود هستید.

میل به داشتن آرامش ذهنی و میل داشتن زندگی متعادل برای سلامت و خوشبختی شما امری مسلم است. وقتی تلاش می‌کنید که زندگی متعادلی داشته باشید، از شادی و خوشبختی که شایسته آن هستید برخوردار می‌شوید، و هماهنگی را میان عناصری تجربه می‌کنید که زندگی واقعی را برای شما به ارمغان می‌آورند.

نقطه تعادل شما

همه ما موجوداتی منحصر به فرد هستیم که برای خود ارزش، پنداره، مقصود و هدفهایی داریم. هر کدام از ما برای رسیدن به تعادل از روشهای خود استفاده می‌کنیم. هر شخصی وقتی در نقطه تعادل منحصر به فرد خود عمل می‌کند، تعادلی واقعی را تجربه می‌نماید. از نقطه تعادل است که برای دنبال کردن آرزوهای خود، شخصی و حرفه‌ای - به بیشترین سطوح وضوح و روشنی، تعهد می‌نماید، و اعتماد به نفس می‌رسید.

در هر زمینه کلید موفقیت این است که اول از مکان مناسب شروع کنیم و دوم، بدانیم برای رسیدن به هدف چه قدمهایی باید برداریم. در کاراته این نقطه شروع حالت حاضر یا آماده است. در باله حالت‌گیری اولیه است، در نقاشی آماده کردن بوم نقاشی است. در

آشیزی، تنظیم اجاق گاز است. هر زمینه‌ای از زندگی نقطه درستی دارد که از آن باید شروع کنیم.

پیدا کردن نقطه تعادل

بزرگترین نیاز شما این است که بفهمید چگونه نقطه تعادل خود را پیدا کنید، به اراده خود به سمت آن حرکت کنید و به طور خودکار هرگاه خراب شوید به آن بازگردید. باید قبل از اینکه هدفایتان را مشخص کنید و به آن برسید و قبل از اینکه زندگی هماهنگ و به واقع متعادلی داشته باشید، نقطه تعادل خود را ایجاد کنید.

تعادل حقیقی

تعادل حقیقی را وقتی تجربه می‌کنید که همه چیز زندگیتان در هماهنگی کامل باشد. وقتی از تعادل حقیقی برخوردار می‌شوید، احساس وضوح و روشنی و تمرکز می‌کنید. با شجاعت و اعتماد به نفس به پیشواز روزتان می‌روید. می‌دانید که به چه چیزی می‌خواهید دست پیدا کنید و بعد برای دستیابی به آن قدمهای لازم را برمی‌دارید. به لحاظ فیزیکی احساس آرامش می‌کنید. از سرمستی و انرژی برخوردارید که هر کاری را که خواستید انجام دهید.

به لحاظ احساسی و عاطفی احساس شادی می‌کنید. خود را با دیگران در پیوند و ارتباط می‌بینید. از خویشتن منحصر به فرد خود قدردانی می‌کنید. ذهن و جسم و روح و روان شما در سلامتی کامل

به سر می‌برند. احساس می‌کنید که با عالم هستی در وحدت هستید. این هدف شماست.

تجربه درونی

عادل حقیقی چیزی است که آن را در عمق وجود خود احساس می‌کنید. تنها در صورتی می‌توانید به این تعادل برسید که از انتخابها، مانع ممانعت باشید. وقتی متوجه شدید چه عاملی به شما امکان می‌دهد که از این احساس تعادل حقیقی برخوردار باشید، رسیدن به این تعادل و حفظ آن ساده‌تر می‌شود.

شما تعادل راستین از زمانی تجربه می‌کنید که احساس کنید مهم هستید و دقیقاً روی هر کاری که می‌کنید تمرکز دارید. هرچه را انتخاب کنید که زمان و انرژی خود را در آن سرمایه‌گذاری کنید، برای شما معنای ویژه‌ای دارد. تعادل حقیقی هرگز تحت تأثیر گزینه‌های دیگران قرار نمی‌گیرد زیرا حالتی از ذهن است که برای هرکس منحصر به فرد می‌باشد. نیاز شما به تعادل حقیقی تنها آن چیزی است که شما می‌خواهید و به آن احتیاج دارید.

تعادل کاذب

مردم روی هم رفته صبر و قرار ندارند. آنها همه چیز می‌خواهند و آن را هم همین حالا می‌خواهند - حتی اگر یک دقیقه قبل نمی‌دانستند که چنین خواسته‌ای دارند. مردم می‌توانند به سرعت

جذب فعالیت‌هایی شوند که به آنها احساس تعادل کاذب می‌دهد. کارهایی را نمی‌کنند که به آنها تعادل حقیقی می‌دهد.

ما در جامعه خود برای رسیدن به احساس بهتر بلافاصله اقدام به مصرف می‌کنیم. بیش از اندازه می‌نوشیم و می‌خوریم، بیش از اندازه خرید می‌کنیم. چیزهایی می‌خریم که به آنها نیاز نداریم و با این رفتار می‌خواهیم به آرامش و تعادل برسیم. اینها تعادل‌های کاذب هستند. در نهایت نوارچسب روی زخم هستند. آنها چیزی را به راستی تغییر نمی‌دهند. هرچه را هم که تغییر بدهند موقتی است.

اگر به کلاس یوگا بروید، بلافاصله انعطاف‌پذیر نمی‌شوید. برای رسیدن به انعطاف خوب باید هفت‌ها و ماه‌ها روی خودتان کار کنید. اگر دو هفته رژیم غذای سخت بگیرید، ممکن است چند کیلو وزن کم کنید، اما به ندرت به وزن موثر علاقه‌تان می‌رسید. و هر مقدار وزنی که از دست بدهید، وقتی بدنتان به سابق و طرز زندگی قدیم خود برگردید، دوباره به همان وزن سابق می‌رسید.

اگر به تعطیلات بروید و بخش اعظم وقت خود را صرف کار و رسیدگی به ایمیل‌ها بکنید، با روحیه‌ای شاد و بدنی خستگی از دست داده به خانه برخواهید گشت.

شمار کثیری از مردم دنبال قرصی جادویی می‌گردند که مسایل آنها را حل کند، به آنها کمک کند تا مسائلشان را به سرعت از میان بردارند و بدون اتلاف وقت به هدفشان برسند. ما برای مسایل خود دنبال راه‌حلهایی سریع می‌گردیم. مسائلی که طی سالهای مدید ایجاد

شده، در یک چشم برهم زدن از بین نمی‌رود. این غیرممکن است.

مراقب جوابهای ساده باشید

بسیاری از متخصصان، مربیان، روانشناسان و مشاوران مدعی هستند که می‌توانند به اشخاص کمک کنند که به آرامش ذهن و تعادل دست یابند. متأسفانه بسیاری از راه‌حلهای پیشنهادی آنها راه به جایی نمی‌برند. به دو دلیل این راه‌حلهای مؤثر واقع نمی‌شوند. اول اینکه بسیاری از پیشنهادات آنها راه‌حلهای سریع به دست می‌دهند. آنها ریشه‌های مسائل مهم را از بین نمی‌برند.

اشکال دوم این است که کسی که می‌تواند ناراحتی یک نفر را از میان بردارد، لزوماً برای رفع ناراحتی‌های دیگران کافی و مفید نیست. شما منحصر به فرد هستید. هرگز کسی مثل شما وجود نداشته و وجود هم نخواهد داشت. شما از آغاز دوران کودکی خود تجربه‌های منحصر به فردی داشته‌اید و همین تجربه‌ها سبب شده‌اند به کسی که امروز هستید تبدیل شوید. شما در تمام مدت زندگی خود گزینه‌های مختلف و تصمیمات جور به جور گرفته‌اید، چیزها امتحان کرده‌اید و امتحان کرده‌اید، اشتباهات گوناگونی را مرتکب شده‌اید و در مسیرهایی متفاوت از مسیرهای دیگران گام برداشته‌اید. کسی که امروز هستید، نتیجه هزاران اقدام، اندیشه، احساس، تصمیم‌گیری، تأسف و حوادثی است که روی هم رفته هیچ‌کس دیگری آنها را به شکل شما تجربه نکرده است.

از آنجایی که شما خاص و منحصر به فرد هستید، نمی‌توانید یک راه‌حل را از جعبه‌ای بیرون بیاورید و یا از کتابی برداشت کنید و بلافاصله مسایل خود را حل نمایید و به هدف‌هایتان برسید. درست مانند مصرف دارو، هر راه‌حلی را که پیدا کنید عوارض جانبی دارد. باید وقتی ایده‌های جدید می‌شنوید، توجه کنید، ببینید چه بخشی از آنها در مورد شما کاربرد دارد.

قربانی عادل کاذب

بسیاری از شخص‌ها گرفتار تعادل کاذب هستند زیرا توجه و تمرکز ندارند. آنها از اینکه تعادل خود را از دست بدهند می‌ترسند و حتی نمی‌دانند برای بررسی شرایط خود، از کجا باید شروع کنند. آنها از اینکه غرق شوند می‌ترسند. آنها در حیطه امن و راحت باقی می‌مانند و کارهای همیشگی خود را تکرار می‌کنند. آنها نمی‌دانند که یک زندگی متعادل چگونه به نظر می‌رسد و چه چیزی تولید می‌کند. آنها اغلب خودشان را دوست ندارند. خودشان احترام نمی‌گذارند. آنها فاقد اعتماد به نفس هستند تا اهدافی سخت و جدی بکنند. آنها دست به کاری نمی‌زنند که با آنچه به راستی برایشان ارزشمند است، همخوان باشد. آنها برایشان مشخص نیست که چه چیزی برایشان مهم است و چه چیزی به آنها انگیزه می‌دهد. شما اغلب این موقعیت را در کسانی می‌بینید که برای رسیدن به تعادل به دیگران و به رفتار آنها نگاه می‌کنند. خودشان را با دیگران

مقایسه می‌کنند و می‌خواهند برای رسیدن به خوشبختی و تعادل از آنها تقلید نمایند. برای مثال ممکن است پسری که نمی‌داند چگونه شغلی برای خودش انتخاب کند شغل پدرش را انتخاب کند تا مورد تأیید پدرش قرار بگیرد. او نمی‌داند که شخصاً چه می‌خواهد. بنابراین از پدرش تقلید می‌کند زیرا انتخابی که حالا می‌کند شرایط او را به مخاطره نمی‌اندازد. این طرز برخورد سبب می‌شود که پسر به تعادل کاذب برسد زیرا شغلی را انتخاب کرده است که به واقع با ارزشهای او همخوانی ندارد.

وقتی اشخاص شرایط تعادل کاذب باشند، توانایی این را ندارند که دنیای واقع در پیرامورشان را تغییر دهند. این اشخاص برای رسیدن به احساس بهتر اقدام به خرید می‌کنند. چیزهایی را می‌خرند که به آن احتیاج ندارند، پولی را که ندارند خرج می‌کنند. غذاهای نامناسب می‌خورند و به سراغ مواد مخدر می‌روند. آنها نمی‌توانند حفره درون خود را پر کنند و اختیار زندگی‌شان را به دست گیرند.

وضوح و روشنی، کلید رسیدن به تعادل

وقتی اشخاص احساس نکنند که کنترل زندگیشان را در دست دارند، تمرکزشان را از دست می‌دهند و بی‌تعهد می‌گردند. آنها به جای اینکه زندگیشان را هدایت کنند، به رفتارها و نظرات دیگران واکنش نشان می‌دهند. آنها زبان و انرژی خود را مصروف کارهایی می‌کنند که برایشان شادی به ارمغان نمی‌آورد.

برای مثال، زنی که دو فرزند کمسال دارد، می‌خواهد تجارتی را شروع کند اما مرتب قبول می‌کند که در مدرسهٔ فرزندانش کارهای خیریه بکند. در نتیجه فرصتی برایش باقی نمی‌ماند که کار تجاری بکند. او تحت تأثیر تعهدات مختلف خود کلافه می‌شود و زمانی را برای دنبال کردن میل و خواسته خود در نظر نمی‌گیرد. او احساس می‌کند که کنترلش را از دست داده است و یا اینکه اطرفیان او را کنترل می‌کنند. این وضع از اعتماد به نفس او می‌کاهد. احساس ناخشنودی می‌کند. متوجه می‌شود که به نیازهای دیگران واکنش نشان می‌دهد زیرا از نیازها و از مسیری که می‌خواهد طی کند اطلاعی ندارد.

بدون وضوح و روشن شدن نمی‌تواند برنامه‌ای را طراحی کنید و بدون یک برنامهٔ شفاف و روشن نمی‌تواند چه اقدامی باید انجام دهید و در چه مسیری حرکت کنید. اما وقتی بدانید چه چیزی برای شما مهم است، وقتی برای زندگیتان برنامه‌ای طراحی کنید، از نقطه تعادل خود عمل می‌کنید و در هر زمینه‌ای از زندگی خود به پیشرفتهای مهم نایل می‌شوید.

برای اینکه از نوع زندگی که برای خود تصور کرده‌اید لذت ببرید و به آنچه برایتان امکان‌پذیر است دست پیدا کنید، باید تغییراتی سازنده و مثبت ایجاد کنید و به دنیای واقع در پیرامون خود واکنش نشان دهید. خبر خوب این است که در هر زمانی می‌توانید تصمیم بگیرید که باقی‌مانده زندگیتان بهترین ایام زندگی شما باشد. می‌توانید

همین امروز تصمیم بگیرید که به بهترین کسی تبدیل شوید که هستید. می‌توانید کنترل لحظه اکنون زندگی خود را به دست بگیرید و آینده ایده‌آل خود را طراحی نمایید.

در این کتاب می‌آموزید که چگونه نقطه تعادل خود را شناسایی و آن را حفظ کنید. می‌آموزید که چگونه در زندگی مطمئن و با اعتماد به نفس حرکت کنید. متوجه شوید چه زمانی تعادل خود را از دست می‌دهید. برای بازیافت این تعادل چه کاری از شما ساخته است.

مشخص کردن ارزشها

ابتدا می‌آموزید که ارزشهای خود را در زندگی چگونه مشخص کنید. برایتان دقیقاً روشن می‌شود که کدام ارزش در زندگی شما مهم است. می‌آموزید که زندگیتان را چه براساس این ارزشها سازمان‌دهی کنید. می‌آموزید که مرزها و محدوده‌های خود را مشخص نمایید و همخوان با ارزشهایتان زندگی کنید. به خواسته و میل دیگران از این ارزشها عدول نکنید.

افزوده بر این می‌آموزید که برای تحقق ایده‌هایتان چگونه پنداره‌ای جالب برای آینده در نظر بگیرید.

در ضمن یاد می‌گیرید که چگونه زندگی با معنا و هدفداری داشته باشید و فعالیت‌های خود را به شکلی سازمان‌دهی کنید که در هر بخشی از زندگیتان تفاوتی ایجاد نمایید.

هدف‌گذاری و عامل بودن

می‌آموزید که هدف‌هایتان را چگونه مشخص کنید و به این هدف‌ها دست پیدا کنید و مطمئن شوید که آنچه را در درون احساس می‌کنید و می‌خواهید، تجلی بیرونی پیدا کند.

در ضمن می‌آموزید که عامل باشید و انتخاب کنید که در کجا می‌خواهید زمان و انرژی خود را سرمایه‌گذاری کنید. به جای اینکه زمان و انرژی محدود خود را صرف تحقق هدف‌ها و خواسته‌های دیگران بکنید، این زمان و این انرژی را صرف چیزی کنید که برای خود شما بیشترین اهمیت را دارد.

تعیین اولویت‌ها و مدیریت زمان

می‌آموزید که چگونه بر زمان و زندگی خود مدیریت کنید، چگونه اولویت‌های خود را مشخص سازید و چگونه کار بیشتری انجام دهید و سریع‌تر و راحت‌تر از گذشته کار کنید. شما در این می‌آموزید که با تعیین اولویت‌ها برای هدف‌ها و فعالیت‌های خود و با مدیریت اثر بر زمان زندگی خود را ساده و پرتحرک نمایید.

عمل کردن از نقطه تعادل

وقتی بیاموزید که ارزش‌ها، پنداره، مأموریت، مقصود، هدف‌ها و اولویت‌های خود را یک کاسه کنید و از آن یک برنامه زندگی بسازید که

همه جنبه‌های شخصیت منحصر به فرد خود را منعکس نمایید، می‌توانید از نقطه تعادل منحصر به فرد خود دست به عمل و اقدام بزنید.

وقتی از نقطه تعادل شخصی خود اقدام می‌کنید، به اعتماد به نفس عزت نفس فراوان می‌رسید. می‌توانید به تعادل کامل میان امیال و آرزوهای شخصی و حرفه‌ای دست یابید. وقتی انتخاب کردید که از نقطه تعادل زندگی کنید - هماهنگ با ارزشها، پنداره، مقصود، هدفها و اولویتها - زندگی بدون تأسفی را تجربه خواهید کرد.

هدف ما از نوشتن این کتاب این است که شما را با اقدامات مفیدی آشنا کنیم که بلافاصله بتوانید از آنها استفاده کنید تا اولویتهایتان را مشخص سازید؛ زندگی‌تان را ساده کنید و به همه امیدها و رؤیایهاتان دست پیدا کنید. با این حساب بهتر است شروع کنیم.