

فرمان نهم

مجموعه کتاب‌های ده فرمان مروتیت

به خودت

احترام بگذار

ده توصیه کار بر دی
برای آنکه خود را محترم بشماریم

نویسنده: تالن میداثر

مترجم: شکیار حمت آبادی

میدانه، تاتین Medanher, Tatane	مترجمه	میدانه، تاتین
به یادداشت احرام بنگلاد: ده توصیه کاربردی برای آنکه خود را محترم بشماریم / نویسنده تاتین میدانهر: مترجم شکبیا رحمت آبادی.	عنوان و نام پندآموز	به یادداشت احرام بنگلاد: ده توصیه کاربردی برای آنکه خود را محترم بشماریم / نویسنده تاتین میدانهر: مترجم شکبیا رحمت آبادی.
تهران: صدراستون من، ۱۳۹۴.	مشخصات نشر	تهران: صدراستون من، ۱۳۹۴.
۳۵ ص.	مشخصات فائوری	۳۵ ص.
مجموعه کتاب های ده فرمان موفقیت؛ ج ۱.	فروست	مجموعه کتاب های ده فرمان موفقیت؛ ج ۱.
۲۰۰۰ ر.ا. ۱۵۹۸۲-۲-۸-۶۷۸-۶۰۰	نشر	۲۰۰۰ ر.ا. ۱۵۹۸۲-۲-۸-۶۷۸-۶۰۰
آینا	وضعیت فهرست نویسی	آینا
عنوان اصلی: Coach yourself to success. 101 tips from a personal coach for reaching your goals at work and in life. c2000.	یادداشت	عنوان اصلی: Coach yourself to success. 101 tips from a personal coach for reaching your goals at work and in life. c2000.
کتاب حاضر ترجمه قسمتی از کتاب "101 Coach yourself to success tips from a personal coach for reaching your goals at work and in life"	یادداشت	کتاب حاضر ترجمه قسمتی از کتاب "101 Coach yourself to success tips from a personal coach for reaching your goals at work and in life"
ده توصیه کاربردی برای آنکه خود را محترم بشماریم	عنوان دیگر	ده توصیه کاربردی برای آنکه خود را محترم بشماریم
موفقیت - جنبه های روان شناسی	موضوع	موفقیت - جنبه های روان شناسی
خود رهبری	موضوع	خود رهبری
خودمداری	موضوع	خودمداری
رشد انسانی، شکبیا، ۱۳۶۶، مترجم	شماره افزوده	رشد انسانی، شکبیا، ۱۳۶۶، مترجم
مجموعه کتاب های ده فرمان موفقیت؛ ج ۱.	شماره افزوده	مجموعه کتاب های ده فرمان موفقیت؛ ج ۱.
۱۳۷۲ ج ۱ / ۱۳۵۸۲۵ / BF۶۳۲۷	رده بندی کنگره	۱۳۷۲ ج ۱ / ۱۳۵۸۲۵ / BF۶۳۲۷
۱۵۷۱	رده بندی دیویی	۱۵۷۱
۳۷۳۱۴۲	شماره کتشناسی ملی	۳۷۳۱۴۲

ده فرمان موفقیت (فرمان نهم)
به خودت احترام بگذار

نویسنده: نالن میدانر

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 عیشاه

کوی غزال، پلاک ۵ تلفن: ۷۷۱۸۹۰۸

smnpub@gmail.com

چاپ و صحافی: چاپ طهرانی

چاپ اول: ۱۳۹۴

شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۷۹۲-۲-۸

قیمت: ۲۹۰۰۰ ریال

نقل و چاپ نوشته‌ها منوط به اجازه رسمی از ناشر است



فهرست

۹	 درباره نویسنده
۱۰	 درباره ده فرمان موفقیت
۱۳	 مقدمه
۱۷	 لباس مناسب بپوشید
۲۱	 جوانی را از سر بگیرید و خود را احیا کنید
۲۳	 عیوبتان را برطرف کنید
۲۵	 از ماساژ درمانی استفاده کنید
۲۸	 دست از تنبلی بردارید
۳۱	 خود را غرق زیبایی و تجمل کنید
۳۴	 خود را در اولویت قرار دهید
۳۷	 روی خود سرمایه گذاری کنید
۴۱	 خستگی در کنید
۴۴	 با کمترین هزینه خود را خوشحال 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. 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 می‌کند 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 مشاوره‌ای تالان، 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 موفق 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 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 دهید و چطور انرژی تان را زیاد کنید. وقتی استفاده از این اصول را فرا گرفته و تحت کنترل در آوردید، 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 بی زار است و فضاهای خالی 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 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 آوردید، قدم بعدی در کدام 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 ششم کشف می کنید که چه چیز باعث هیجان شما می شود و یاد می گیرید که چگونه تغییری در دسری ایجاد کنید تا کار مورد نظرتان 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 بودند و همیشه از کارتان شکایت می کردند 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 سوء استفاده 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 افکارتان هم قدرتمندتر شده‌اند، و چرا نباید این گونه باشد؟ شما عوامل حواس پرتی را از خودتان دور کرده‌اید و محیط‌تان 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 تا کنون 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 دو ختن 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

«انسانی که به خود ارج می‌نهد، ارزش بیشتری دارد.»
فرانسوا رابله، *گمراگاتوا و پانتاگروئل*^۱

تاکنون فهمیده‌اید که در زندگی به چه کاری علاقه دارید و زندگی‌تان را به گونه‌ای تنظیم کرده‌اید که همان را انجام دهید (فرمان ششم). شما همچنین، پول‌تان را مدیریت کرده‌اید، بنابراین مشکل مالی ندارید (فرمان سوم). حالا نوبت قسمت خوب ماجرا است. وقتش رسیده که از بهترین سرمایه‌تان مراقبت کنید: خودتان! شما آماده‌اید هر چیزی را در زندگی می‌خواهید، به دست آورید: شغل، منزل، خانواده، روابط، سلامتی و تناسب اندام. موضوع تظاهر کردن نیست، بلکه مراقبت درست از خودتان است. قسمت‌هایی از زندگی که دلخواه شما نیست، از انرژی شما می‌کاهند و در عوض بخش‌هایی که عالی است به شما انرژی می‌دهند. منظورم از «عالی» این است که آن‌ها بازتابی از ذائقه و سبک شما هستند. هرچه انرژی بیشتری داشته باشید، موفق‌تر خواهید بود. حالا که پول و زمان زیادی دارید، بالا بردن کیفیت زندگی ساده‌تر خواهد بود.

قبلاً فکر می کردم فقط ثروتمندها استطاعت دارند تا به طور منظم و بیش از اندازه به خودشان توجه کنند و بقیه مردم عادی، باید به شادی ها و خوش گذرانی های معمولی راضی باشند. اما برعکس این تفکر، درست است: با توجه و مراقبت فوق العاده از خودتان، می توانید به راحتی ثروت و موفقیت را به سمت خود جذب کنید. مثلاً، اولین قدم جهت توجه به خودم، درست کردن دندان های جلویی ام بود (نکته ۳- فرمان نهم). با خودم فکر کردم با وجود بدهی هایم، انجام این کار بی مسئولیتی بزرگی است. اما در مدت کوتاهی حقوقم افزایش یافت و دیگر هیچ مشکلی نداشتم، در واقع پول بیشتری هم داشتم. سپس یک مربی خصوصی استخدام کردم (نکته ۵- فرمان نهم) و چند ماه بعد شغلی یافتم. آیا الگوی جدیدی وارد زندگی ام شده بود؟ بعد ماساژ درمانی را در برنامه آخر هفته ها گذاشتم. همین که شروع به مراقبت از خودم کردم، کسانی هم که در اطرافم بودند همین کار را کردند. در حالی که به طور مرتب ده درصد از درآمدم را پس انداز می کردم، بدهی هایم را می پرداختم و تلاش می کردم تا زمان حال خود را به بهترین شکل بسازم، ناگهان از منابع غیرمنتظره ای پول به دستم می رسید: بانکی که در آن کار می کردم به کارمندانش پیشنهاد سهام داد؛ گروه فروش من از هدفی که در نظر داشتیم فراتر رفت و همه ما پاداش گرفتیم؛ و حسابدارم مالیاتم را محاسبه کرد و فهمیدم باز پرداخت به من تعلق می گیرد. من پاداش خوب دیگری هم گرفتم و توانستم بدون مشکل مالی کارم را شروع کنم. یکی از همکارانم اجازه داد به مدت دو ماه و بدون هیچ هزینه ای در خانه ویلایی اش بمانم. خودم هم از این همه و فور نعمت متعجب شده بودم. در طول سه سال از کسی با کوهی از بدهی به فردی تبدیل شدم که برای یک سال زندگی اش، پس انداز داشت و در تمام این مدت هیچ رنجی نکشیدم. هیچ وقت تصورش را نمی کردم مستخدم، مربی خصوصی، ماساژ هفتگی، خانه ساحلی و آپارتمانی داشته باشم که طراح دکوراسیون داخلی آن را طراحی و چیده باشد.

ممکن است کمی غیر واقعی به نظر برسد، اما همه این ها به انرژی مربوط می شود. همان طور که دونالد جی والترز در کتاب *مغناطیس پول* می گوید «هرگاه می خواهیم اتفاقی رخ دهد یا به سمت مایباید، موجی از انرژی خارج می شود که با قدرت فکر و یا خواسته ما شکل می گیرد و این انرژی یک میدان با نیروی مغناطیسی تولید می کند. این نیروی مغناطیسی هدف دلخواه مان را به سوی ما جذب می نماید.» به عبارت دیگر، وقتی بیشتر به خودتان توجه کنید، می فهمید بیشتر از این لیاقت دارید. در این حالت تعجبی ندارد که فرصت های

خوب را هم به سوی خود جذب کنید. شما تنها چیزی را دارید که فکر می کنید لایق آن هستید. ناپلئون هیل سال ها پیش در کتاب کلاسیکش به نام فکر کنید و ثروتمند شوید^۱ نوشت «هیچ کس برای داشتن آنچه که در فکرش می گذرد، آماده نیست مگر اینکه باور داشته باشد به آن می رسد. موقعیت ذهن باید در حالت باور داشتن باشد نه صرفاً امیدوار بودن و آرزو داشتن.» منظور هیل این است که با اطمینان باور داشته باشید که می توانید به خواسته تان برسید. اگر امیدوار هستید و آرزو کنید، پامی که ارسال می کنید، کمبود است. مؤثرترین روش جهت افزایش آمادگی و تمایل برای به دست آوردن خواسته ها این است که زمان حال خود را کامل کنید و کارهایی انجام دهید که قبلاً فکر می کردید لایقش نیستید. اغلب خوانندگان فکر می کنند فرمان نهم درباره پول خرج کردن است. البته مشخص است که چرا این بخش بعد از مدیریت مالی آمده است، زیرا بعد از این مرحله انجام تمرینات این بخش ساده تر خواهد بود. در هر صورت لزومی ندارد صبر کنیم تا مسئله مالی حل شود. انجام بسیاری از نکات این بخش با پول اندک و حتی بدون پول هم ممکن است؛ و همیشه می توانید برای انجام این نکات، راه های خلاقانه ای بیابید. معامله کرده، برخی خدمات را با دوستان تان معاوضه کنید، و مشتاقانه به جهان اجازه دهید تا جهان به هر شکلی به شما کمک کند. روی چیزی که می خواهید تمرکز کنید، و فقط به پول و هزینه اش فکر نکنید. حتی اگر بدهی هم داشته باشید؛ می توانید به نکات این بخش عمل کنید، فقط با احتیاط و معقولانه رفتار کنید.

منتظر برنده شدن در قرعه کشی نباشید، و از همین امروز از خودتان به خوبی مراقبت کنید. نسبت به این مسئله احساس مسئولیت داشته باشید. فقط قرض بالا نبرید، و اطمینان حاصل کنید که برای چیزهای بی ارزش پولتان را هدر ندهید (نکته ۲- فرمان ششم). همین حالا از عهده چه کاری بر می آید که به نظرتان تجمل است؟ انجامش دهید! مهم نیست چقدر آن کار کوچک است و چقدر پول دارید، مهم این است که می توانید از خودتان مراقبت کنید و هیچ عذری موجه نیست. نکات ساده این بخش را برای مراقبت از بهترین سرمایه تان بخوانید.