



خلاصه کتاب بهانه ممنوع!

آنچه در این چکیده می‌آموزید

برایان تریسی در این کتاب فرمولی برای غلبه بر چالش‌های اصلی زندگی ارائه می‌کند. این روش‌ها به داشتن انضباط شخصی برای رسیدن به موفقیت و شادکامی ختم می‌شود. مطالب این کتاب از خصوصیات فردی تا افزایش فروش و حتی بهبود پیوند ازدواج را پوشش می‌دهد. البته پیشنهادات و توصیه‌های او کلی هستند. اگر در این کتاب به دنبال یافتن راهکار یک مشکل خاص نباشید از خواندنش لذت خواهید برد. تریسی معتقد است که برای رضایت و خشنودی باید حاضر به پذیرش مسئولیت باشید. رویکرد کتاب آن است که خود را قربانی احساس نکنیم و مسئولیت آینده خود را به عهده بگیریم. البته اغلب مطالب این کتاب در کتاب‌های قبلی نویسنده تکرار شده است، با این وجود مدیرسبز خواندن این کتاب را خالی از لطف نمی‌داند.

بازندگان بهانه‌گیری می‌کنند، برندگان پیشرفت

شما همیشه می‌توانید انواع و اقسام بهانه‌ها را برای نرسیدن به اهداف خود برشمارید. شاید مادر سخت‌گیری دارید یا شرایط اقتصادی بد است و یا اینکه رئیس شما قدرتان را نمی‌داند. فهرست این بهانه‌ها پایانی ندارد. در هر صورت، اگر قصد دارید موفق شوید انرژی‌ای که صرف بهانه‌گیری و توجیه می‌کنید را به پیشرفت اختصاص دهید. در این صورت شگفت‌زده خواهید شد.

زندگی برای همه دشوار است؛ اما افراد موفق با وجود تمامی موانع به اهداف خود نائل می‌آیند. این افراد هر کاری را در جای خود انجام می‌دهند. آن‌ها خود را اسیر لذت آنی نمی‌کنند و به رضایت‌مندی درازمدت فکر می‌کنند. هدف‌گذاری می‌کنند، سخت‌کوشی کرده و تمام توان خود را بر کار متمرکز می‌کنند. آن‌ها آن‌قدر عادت‌های خوب را تکرار می‌کنند تا جزئی از طبیعت ثانویشان شود، این کار انضباط شخصی بالایی را می‌طلبد.

با به‌کارگیری ۲۱ روش این کتاب در ارتباط با انضباط شخصی در تمامی جنبه‌های زندگی خود، در سه عرصه اصلی پیشرفت خواهید کرد: «موفقیت شخصی، تجارت، امور مالی و فروش و زندگی شخصی» با تمرین تسلط بر نفس و کنترل خویش، خودتان را بیشتر دوست خواهید داشت. احساس سربلندی کرده و تصویر ذهنی بهتری نسبت به خود پیدا می‌کنید و در نهایت احساس قدرتمندی، مسئولیت و خوش‌بینی به آینده خواهید داشت.

۱. موفقیت

زندگی ایده‌آل خود را تصور کنید. زمانی که موفقیت را در مورد کار، خانواده، سلامت و امور مالی تعریف کرده باشید، فوراً متوجه خواهید شد که برای رسیدن به زندگی ایده‌آل خود باید چه کارهایی انجام دهید. حال که می‌دانید چه می‌خواهید، می‌توانید با انضباط شخصی به آن برسید. اصل پارتو قانون ۲۰-۸۰ را بیان می‌کند. این اصل می‌گوید که ۲۰ درصد افراد جامعه از ۸۰ درصد ثروت و موهبت‌های آن برخوردار

هستند. برای اینکه عضوی از این ۲۰ درصد شوید مهارت‌ها و فعالیت‌های لازم را مشخص کنید. از کسانی که قبل از شما موفق شده‌اند بیاموزید: تکنیک‌هایشان را مورد بررسی قرار دهید، کتاب‌هایشان را بخوانید و در کارگاه‌هایشان شرکت کنید. اگر مشتاقانه خود را ملزم کنید و سخت کار کنید می‌توانید به اهداف خود برسید.

۲. شخصیت

درستی مهم‌ترین ویژگی تعریف کننده شخصیت است. عمل درست نیاز به انضباط شخصی دارد تا نگذارد و سوسه شوید. این ویژگی باعث می‌شود کاری را انجام بدهید که می‌دانید درست است. شخصیت حقیقی شما زمانی آشکار می‌شود که تحت فشار یا در بحران قرار بگیرید. می‌توانید شخصیت خود را با «تعلیم، مطالعه و تمرین» پرورش دهید. ارزش‌های افراد مورد احترام و تحسین خود را بررسی کنید. روان‌شناسی شخصیت شامل «ایده‌آل شخصی، تصویر ذهنی و خودباوری» است. ایده‌آل شخصی شما نمایانگر فرد خوبی است که دوست دارید باشید. تصویر ذهنی دیدگاه شما درباره خودتان است. خودباوری دیدگاه احساسی شما را نسبت به خودتان تعیین می‌کند. ارزش‌های موردنظران را آنقدر تمرین کنید تا به عادت عمیق تبدیل شوند. وقتی اعمالتان با ارزش‌ها همسو شوند، خودباوری شما افزایش می‌یابد.

۳. مسئولیت

برایان تریسی در سن ۲۱ سالگی کارگر ساختمان بود. او به‌سختی هزینه‌هایش را تأمین می‌کرد، درآمدش کم بود و هیچ فرصتی برای پیشرفت نداشت. یک شب که در آپارتمان متروک خود تنها نشسته بود چیزی در او تجلی کرد. تریسی به این آگاهی رسید که تنها کسی که می‌تواند زندگی‌اش را تغییر دهد خودش است. در اولین قدم به‌سوی اهدافش یک کتاب درباره پیشرفت شخصی خرید و آن را با پشتکار تمام مطالعه کرد.

احساسات منفی از خشم سرچشمه می‌گیرند و اینکه چقدر دیگران را برای شرایط کنونی خود مقصر می‌دانید. مقصر دانستن بقیه آسان‌ترین روش برای درجا زدن است. پذیرفتن مسئولیت موفقیت و خوشبختی، نیاز به تلاش و انضباط شخصی دارد. این پذیرش منجر به داشتن کنترل بر زندگی و سرنوشت می‌شود.

۴. اهداف

اهداف خود را مشخص کرده و برای رسیدن به زندگی ایده‌آل خود مسیری را مشخص کنید. روش زیر را برای رسیدن به اهداف خود دنبال کنید: آنچه می‌خواهید به دست بیاورید را مشخص کنید. آن‌ها را روی کاغذ بیاورید و برای خود ضرب‌الاجلی تعیین کنید. فهرستی از تمام کارهای لازم برای رسیدن به شرایط دلخواه را بر اساس زمان و اهمیت تهیه کنید. هم‌اکنون برای برداشتن این گام‌ها اقدام کنید و سپس هر روز کاری انجام دهید که شما را در مسیر رسیدن به هدف اصلیتان هدایت کند.

۵. تعالی شخصی

با ارزش‌ترین دارایی شما خودتان هستید. با سرمایه‌گذاری در حرفه خود و توسعه مهارت‌هایتان، ارزش دستاوردهای خود را بالا می‌برید. باید خودتان را متعهد کنید که این کار برایتان در تمام طول زندگی و شغلی یک اولویت باشد. روزتان را کمی زودتر شروع کنید. بسیار تعجب خواهید کرد وقتی ببینید از همان ساعات اولیه چقدر توانسته‌اید کارهایتان را به انجام برسانید. اگر روزانه یک ساعت مطالعه کنید، در سال بیش از ۵۰ کتاب خواهید خواند و به‌زودی در زمینه مطالعه خود متخصص خواهید شد. خود را به نوشتن حداقل ده مورد در روز مقید کنید. انجام دادن چند کار به‌صورت هم‌زمان را فراموش کنید. هر کاری را با تمرکز از آغاز تا پایان انجام دهید. زمان رانندگی را به شنیدن برنامه‌های آموزشی صوتی اختصاص دهید. بعد از هر مذاکره تجاری از خودتان بپرسید: «چه کاری را درست انجام دادم؟» و «در کدام مورد

می‌توانم بهتر عمل کنم؟»

۶. شجاعت

هرکسی از چیزی هراس دارد و بیشتر مردم از شکست، فقر و ازدست‌دادن پول می‌ترسند. انضباط شخصی به شما کمک می‌کند تا شجاعت لازم برای رویارویی با ترس‌های خود را پرورش دهید. مواجه شدن با چیزی که از آن وحشت دارید را تمرین کنید. شخص یا موقعیتی که از آن فرار می‌کنید را شناسایی کرده و تصمیم بگیرید که مستقیماً با آن مواجه شوید. گاهی ترس شکل اضطراب و نگرانی به خود می‌گیرد. آنچه شما را اذیت می‌کند را شناسایی کنید. سپس بدترین اتفاق ممکن را تصور کنید و آنگاه درمی‌یابید که می‌توانید با تمام عواقب آن کنار بیایید و آن‌ها را پشت سر بگذارید.

۷. پایداری

هیچ‌چیز خوبی در زندگی بدون پایداری و پشتکار به دست نمی‌آید. داشتن پشتکار باعث می‌شود از تنزل، ناامیدی، موانع و حتی بحران به سلامت عبور کنید. هرگاه در سختی‌ها به تلاش ادامه داده و پافشاری می‌کنید، احساس خشنودی بیشتری خواهید داشت و امور را تحت کنترل خود می‌بینید. برای افزایش پشتکار خود همیشه به خودتان بگویید: «من توقف‌ناپذیر هستم» و «من هرگز تسلیم نمی‌شوم» بهانه‌گیری و توجیه را کنار بگذارید. نقش قربانی‌ها را بازی نکنید و حس ترحم به خود را کنار بگذارید.

۸. کار

مردم بخش عظیمی از ساعات کاری خود را به امور بی‌حاصل اختصاص می‌دهند. باز به اصل پارتو برمی‌گردیم: ۲۰ درصد از فعالیت‌های حرفه‌ای شما ۸۰ درصد نتایج را رقم

می‌زنند. همچنین قانون «سه فعالیت» بیان می‌کند که سه فعالیت در شغل شما وجود دارند که ۹۰ درصد ارزش شما را به‌عنوان کارمند مشخص می‌کند. پربارترین فعالیت‌های خود را بشناسید و بر آنها تمرکز کنید. گروهی از مدیران در یک نظرسنجی اعلام کردند که در کارمندان به دنبال دو ویژگی می‌گردند: ۱. توانایی اولویت‌بندی کارها و کار بر امور باارزش و ۲. نظم و انضباطی که باعث انجام سریع و عالی کار می‌شود.

۹. رهبری

رهبران انگیزه دهنده و تأثیرگذار، استادان انضباط شخصی هستند. هدف این افراد روشن است و معیارهای بالایی دارند. رهبران بزرگ موفقیت سازمان را بر اهداف شخصی خود مقدم می‌دانند. آن‌ها واقع‌گرا هستند و می‌دانند که شرکت آن‌ها در چه زمینه‌ای به بهبود نیاز دارد. از ایده‌های جدید استقبال می‌کنند و همیشه در حال یادگیری هستند. رهبران برنده، قابل‌اعتماد و در تمام اعمال و افکار خود ثابت‌قدم و پایدار هستند.

۱۰. کسب‌وکار

محصولات یا خدمات شما باید طوری باشند که مشتریان خواهان آن‌ها باشند و با علاقه از آن‌ها استفاده کنند و در مقایسه با رقیبتان بخواهند محصولات و خدمات شما را بخرند. از رقبای خود سخت‌تر، طولانی‌تر و بهتر کار کنید. مخاطب و پیشنهاد فروش منحصر به فرد خود را پیدا کنید و بشناسید. بر ارائه خدمات سطح بالا به مشتری تمرکز کرده و همیشه عملکرد خود را ارزیابی کنید. وقتی مشتریان، محصولات یا خدمات شما را به خانواده و دوستانشان پیشنهاد کردند بدانید که کارتان را درست انجام می‌دهید.

۱۱. فروش

اگرچه حرفه فروش گاهی پرچالش است، اما می‌تواند پتانسیل نامحدودی برای درآمد فراهم کند. مکرراً از خود بپرسید «آیا کاری که هم‌اکنون انجام می‌دهم منجر به فروش می‌شود؟» ترس از عدم پذیرش مانع بزرگی است. فروشندگان اغلب به‌خاطر برخورد نامناسب و سرد از پشت تلفن از این نوع فروش اجتناب می‌ورزند و از این کار دور می‌مانند. اگر می‌خواهید موفق شوید بدانید که شنیدن جواب رد موضوعی شخصی نیست. به اعداد و ارقام توجه کنید. هرچه با مشتریان بالقوه بیشتری تعامل داشته باشید فروش بیشتری خواهید داشت.

۱۲. پول

اغلب مردم به این علت دچار مشکلات مالی می‌شوند که خویشتن‌داری ندارند. آن‌ها به دنبال خشنودی فوری هستند و خوشبختی را با به‌دست‌آوردن، یکسان می‌دانند. دیدگاهتان را تغییر دهید تا پس‌انداز برای شما رضایت‌بخش جلوه کند. در این صورت هرچه رقم حساب پس‌اندازتان بالا رود احساس رضایت و امنیت بیشتری خواهید کرد. کم کردن نگرانی برای پول به رضایت شخصی می‌انجامد.

۱۳. مدیریت زمان

هنر مدیریت زمان در «توانایی انتخاب درست توالی کارها» خلاصه می‌شود. وقتی کارهای خود را اولویت‌بندی کرده و آن‌ها را به ترتیب اولویت انجام می‌دهید، از زمان، استفاده بهتری می‌کنید. فعالیت خود را به چشم سرمایه‌گذاری نگاه کنید و ببینید که آیا حداکثر بازگشت سرمایه را دارد؟ از روش الف، ب، پ، ت، ث برای مدیریت روز خود استفاده کنید. فهرستی از کارهای لازم تهیه کنید. سپس با توجه به اهمیت نسبی کار از الف تا ث یک حرف برای آن مشخص کنید. ابتدا کارهای الف را انجام دهید و همین‌طور تا انتهای فهرست پیش بروید. هرگز بر چیزی که بهترین استفاده از زمان،

تمرکز و انرژی شما نیست کار نکنید.

۱۴. حل مسئله

اکثر افراد موفق به چالش‌ها پاسخ می‌دهند. بسیاری از مردم از روش زیر برای حل مسئله استفاده می‌کنند: ابتدا وضعیت دشوار را به روشنی مشخص کنید. از خودتان بپرسید «آیا این واقعا یک مسئله است؟»، «آیا موردی است که خودتان می‌توانید آن را حل کنید یا بیش‌ازحد توان شماست؟» مشکل را ریشه‌یابی کنید تا مطمئن شوید که موارد مشابه، هرگز دوباره اتفاق نیفتد. جلسه طوفان فکری برگزار کنید و بهترین گزینه ممکن برای شرایط خود را انتخاب کنید. روش اجرای راه‌حل انتخابی خود را مشخص کرده و اینکه چه کسی مسئول آن خواهد بود. سپس مثل همیشه نتایج را ارزیابی کنید.

۱۵. خشنودی

انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند که برای خشنودی به دیگران وابسته هستند. وقتی شخص احساس کند بر احساسات و شرایط خود کنترل دارد خشنودی بیشتری را تجربه می‌کند. پس اولین قدم را به‌سوی خوشبختی بردارید و خودتان را قدرتمند و مسئول بدانید. وقتی توانایی‌های خود را به کار گیرید از هر لحاظ حس بهتری نسبت به خودتان خواهید داشت. اگر در زمینه‌های مختلف مانند تناسب‌اندام، روابط خوب، کار هدفمند، امنیت مالی و کمال فردی انضباط شخصی داشته باشید، رضایت و خشنودی شما افزایش می‌یابد.

۱۶. سلامت شخصی

اطلاعاتی معتبر درباره حفظ تندرستی خود به دست آورید. با پیروی از چند قانون پایه‌ای می‌توانید طولانی‌تر و سالم‌تر زندگی کنید. وعده‌های غذایی منظم داشته

باشید. از خوردن تنقلات پرهیزید و هیچ‌گاه پرخوری نکنید. گندم را جایگزین آرد سفید کرده و در مصرف شکر و نمک زیاده‌روی نکنید.

۱۷. تناسب اندام

در برنامه روزانه خود ۳۰ دقیقه را به ورزش اختصاص دهید. لازم نیست که خود را برای المپیک آماده کنید؛ اما بسیار ضروری است که به طور منظم ورزش کنید. همیشه کمر بند ایمنی خود را ببندید. سیگار نکشید و الکل مصرف نکنید. تنها زمانی احساس خرسندی واقعی خواهید داشت که از لحاظ جسمی تناسب داشته باشید.

۱۸. ازدواج

داشتن یک رابطه طولانی‌مدت همراه با تعهد برای خوشبختی و تندرستی شما لازم است. «قدرت وفق دهی» و «خلق‌وخوی خوب» دو کلید اساسی برای داشتن یک ازدواج موفق هستند. ویژگی‌های اصلی شخصیت شما به‌خصوص ارزش‌هایتان باید با ارزش‌های همسران تناسب داشته باشد و این ارزش‌ها با یکدیگر جفت‌وجور باشند. حفظ یک رابطه قوی و محکم نیاز به تلاش زیاد و مهارت‌های گوش دادن دارد. برای اینکه شنونده موثری باشید، بدون آنکه حرف طرفتان را قطع کنید بر آنچه می‌گوید تمرکز کنید. قبل از اینکه پاسخی بدهید چند لحظه تفکر کنید. اگر چیزی را کاملاً متوجه نشده‌اید سوال کنید و اطلاعات بیشتری بگیرید. در آخر گفته‌های همسران را با کلمات خود برای تایید بیشتر تکرار کنید.

۱۹. فرزندان

بهترین کاری که می‌توانید برای فرزندان خود انجام بدهید این است که بگذارید بدانند که شما بدون هیچ‌گونه قید و شرطی آن‌ها را دوست دارید. هیچ جانشینی برای گذراندن زمان با بچه‌هایی که هر روز در حال رشد کردن هستند وجود ندارد.

مسئولیت شما این است که برایشان محیطی امن فراهم کنید تا بتوانند خودشان دست به تجربه و کشف بزنند. فرزندان فعالیت‌های روزانه شما را ارزش‌گذاری کرده و رفتار شما را تقلید می‌کنند. اگر کنترل شخصی خود را بر مسائل نشان دهید، به‌خصوص زمانی که با مشکلات سروکار دارید، آن‌ها نیز شما را الگوی خود قرار می‌دهند.

۲۰. دوستی

اگر می‌خواهید دوست خوبی باشید با دیگران طوری رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار شود. نشان دهید که آن‌ها را دوست دارید و برایشان احترام قائل هستید و دوستی با آن‌ها را ارزشمند می‌دانید. آن‌ها را همان‌طور که هستند بپذیرید. بگذارید بدانند که قدرتان رابطه با آن‌ها هستند. تشکر کنید. به فردی تبدیل شوید که مردم دوست دارند با او زمان بگذرانند. مهربان و خوش‌مشرب باشید. وقتی انتقاد یا شکایت می‌کنید مواظب باشید عزت‌نفس کسی را جریحه‌دار نکنید. این سه مورد را همیشه تمرین کنید: مودب بودن، اهمیت دادن و ملاحظه کردن.

۲۱. آرامش ذهن

به معنویات اهمیت دهید تا به آرامش درون دست یابید. با نظم دادن به مسائل ذهنی خود سعی کنید به عواطف و احساسات خود بیشتر بها بدهید. از دنیای مادیات فاصله گرفته و به معنویات بپردازید. خود را از شر این تفکر که «همه‌چیز باید درست باشد» رها کنید. از سرزنش بقیه به این دلیل که سر راه موفقیت شما قرار گرفته‌اند دست بردارید. بخشیدن را تمرین کنید تا به آرامش دست یابید چراکه بخشش کلید ورود شما به قلمروی معنوی آرامش ذهن است.

["message_box text_color="light"]

نکات کلیدی کتاب

- برای موفقیت و خوشبختی بهانه‌گیری را متوقف کنید و بر پیشرفت خود متمرکز شوید.
- از ۲۱ روش گفته شده استفاده کنید تا در هر جنبه زندگی موفق باشید.
- برای به کارگیری بهتر این روش‌ها، اهداف خود را به طور واضح و مشخصی تعریف کنید.
- مسئولیت خوشبختی خود را به عهده بگیرید، در مشکلات دیگران را ملامت نکنید.
- توانایی‌ها و مهارت‌های خود را بهبود بخشید تا درآمدها افزایش یابد.
- فقط بر فعالیت‌هایی متمرکز شوید که به شما کمک می‌کند به نتایج موردنظر برسید.
- انضباط شخصی و درک اصول کسب‌وکار لازمه موفقیت در کسب‌وکار هستند.
- با اولویت‌بندی فعالیت‌ها و انجام کارها به ترتیب اهمیت، از وقت خود موثرتر استفاده کنید.
- سلامت بدنی، کار پرمعنا، ارتباطات خوب، استقلال مالی و استفاده از توانایی‌ها عوامل مهم خشنودی هستند.
- به معنویات اهمیت بدهید تا آرامش درونی داشته باشید.

[message_box/]