

## مقدمه

چگونه می توانید کارها را سریع تر از آنچه تصور می کنید انجام دهید. این کتاب راهنما به این منظور تهیه شده است که شما را در تعیین و دستیابی به اهداف تان بهتر و سریعتر از آنچه هرگز تصور نمی کردید یاری رساند.

## استعداد واقعی

وی بیان می کند که افراد موفق شدیداً هدف محوراند. آنها نسبت به آنچه می خواهند بسیار شفاف اند و با پشتکار فراوان تمام انرژی خود را صرف بدست آوردن آن می کنند. وی خاطر نشان می کند که انسان از طریق استعدادهای ذاتی اش قادر است فراتر از تمام رویاهای بلند پروازانه خود گام نهد و به آنها دست یابد.

## مسئولیت موفقیت در زندگی

وی مهمترین دشمنان موفقیت و سعادت؛ یعنی احساسات منفی از قبیل ترس، حس ترحم نسبت به خود، غبطه، حسادت، احساس خود کم بینی، و در پایان عصبانیت را مورد هدف قرار میدهد. وی چهار عامل دخیل در منفی بافی؛ یعنی توجیه، دلیل تراشی، نگرانی یا حساسیت بیش از حد و سرزنش را در این رابطه شناسایی می کند.

## شناخت خود

برایان شما را تشویق می کند نگاهی به درون تان بیفکنید، خود را بشناسید، به قدرت درون تان اطمینان کنید، رفتارهای گذشته و حال تان را مورد بررسی قرار دهید، میزان خودباوری تان را تعیین کنید، و سرانجام اطمینان حاصل کنید که بر اساس حقایق زندگی می کنید.

## تصمیم گیری درخصوص اهداف واقعی

مرحله بعدی در ایجاد اهداف نهایی این است که مشخص کنید باقی عمرتان واقعا قصد دارید به چه کاری پردازید. در این جلسه برایان شما را در تعیین خواسته ها و در عین حال تشخیص مهمترین نگرانی هایی که ممکن است بر سر راهتان قرار گیرد، یاری می کند.

## باورهای زندگی

باورهای شما واقعیت های زندگی تان را می سازد. شگرد موفقیت شما آگاهی از باورهای فعلی و چگونگی تأثیرگذاری آنها بر شما است به گونه ای که بتوانید باورهایی را انتخاب کنید که زندگی دلخواهتان را فراهم کند. در این جلسه برایان شما را در تعیین دقیق باورهای فعلی و تعهد کامل و آگاهانه نسبت به باورهای جدیدتان یاری می کند.

## افتخارات بزرگ

« برای فردی که با متانت و بدون دستپاچگی بی مورد به پیش می رود، هیچ مسیری دور و دراز نیست؛ برای فردی که خود را با صبر و متانت آماده بدست آوردن افتخارات بزرگ می کند هیچ افتخاری دست نیافتنی نیست.»

## سه عامل عملکرد عالی

سه عامل اصلی عملکرد عالی عبارتند از تعهد، تکمیل، و پایان دادن به کار. در این جلسه چگونگی اندازه گیری میزان پیشرفت و تمرکز بر این سه عامل اصلی به عنوان شاخص کارها را خواهید آموخت. برایان کارهای ساده و انجام شدنی را به شما پیشنهاد می کند که می توانید به منظور دستیابی به اهداف خود در تمام ابعاد زندگی تان آنها را انجام دهید.

## تبدیل شدن به فردی ماهر

دو عامل ارزشمند در دستیابی به اهداف عبارتند از کسب تخصص در زمینه فعالیتی که انتخاب کرده اید و سر و کار داشتن با افراد مناسب. در صورتی که قصد دارید در زمینه ای که انتخاب کرده اید فرد برجسته ای شوید، برایان ویژگی های مثبتی که به منظور دستیابی و ادامه رشد و پیشرفت به آن نیاز دارید را به طور خلاصه ذکر می کند.

## کنترل عوامل اصلی

وی سپس به بحث و گفت و گو در این خصوص می پردازد که چگونه حس کنترل عامل اصلی در برخورداری از احساس خوشبختی، اعتماد به نفس، قدرت و سعادت فردی است.

## برنامه ریزی

برایان این جلسه را با بیان تفاوت بین «اندیشه مثبت داشتن» و «آگاهی مثبت داشتن» آغاز می کند. وی بر اهمیت برنامه ریزی ذهن ناخودآگاه و «آگاهی» از این حقیقت تأکید می ورزد که مقصد شما دستیابی به موفقیت است. نکته حائز اهمیت این است که بطور اصولی اهدافتان را تعیین و خود را موظف نمایید هر روز آنها را روی کاغذ یادداشت کنید.

## فعال سازی ذهن ناخودآگاه

ذهن خود آگاه کاملاً تحت فرمان ذهن ناخودآگاه است. ذهن ناخودآگاه با نهایت وفاداری و صداقت بر پیامدهای نهایی آنچه ذهن خود آگاه بر آن تحمیل می کند، متمرکز می شود.

## روش فعال سازی ذهن ناخودآگاه

دو روش فعال سازی ذهن ناخودآگاه عبارتند از: ۱) تمرکز و سعی و تلاش بسیار به منظور دستیابی به هدف و ۲) حفظ آرامش کامل و مشغول نمودن ذهن با مسائل دیگر

## شکوفایی خلاقیت

خلاقیت و قدرت ذهن انسان شبیه ماهیچه هایی است که باید دائماً کشش پیدا کرده و به کار گرفته شوند تا کاملاً مؤثر واقع شوند. برایان توانایی و ظرفیتهایی که همگی ما به منظور خلاقیت های بیشتر از آن برخوردار هستیم را توضیح می دهد و ابزارهای بسیاری در اختیاران قرار می دهد که می توانید به منظور تقویت «هوش خلاق» آنها بکار گیرید.

## چگونگی غلبه بر ترس

برایان بطور دقیق به بررسی ماهیت ترس و چگونگی غلبه بر ترس قبل از غلبه آن بر شما می پردازد. وی بر این نکته تأکید می کند که خطر پذیری و پشتکار دو ویژگی اساسی افراد موفق است.

## موفقیت مادام العمر

مهمترین ویژگی که می توانید برای دستیابی به موفقیت مادام العمر در خود ایجاد کنید، عادت عمل کردن به برنامه ها، اهداف، نظرات و تصورات است. هر چه بیشتر تلاش کنید، زودتر به موفقیت دست خواهید یافت. بین دفعاتی که برای انجام کاری تلاش می کنید و دستیابی به موفقیت، رابطه مستقیم وجود دارد.

## تجزیه و تحلیل

باورهایتان را تجزیه و تحلیل کنید؛ باورهای شما در مورد توانایی ها و دنیای پیرامون تان، در مقایسه با سایر عوامل، تأثیر بیشتری بر احساسات و عملکردتان خواهد گذاشت. اطمینان حاصل کنید که افکارتان مثبت و در راستای دستیابی به آنچه برایتان ممکن است می باشد.