

قانون های جسمانی موفقیت

قانون علت و معلول
هر چیزی بی دلیل رخ نمی دهد. برای هر علتی معلولی هست، و برای هر معلولی، علت یا علت های بخصوصی وجود دارد، چه از آنها اطلاع داشته باشید چه نداشته باشید. چیزی به اسم اتفاق وجود ندارد.

در زندگی هر کاری را که بخواهید می توانید انجام دهید به شرط آنکه:

الف) تصمیم بگیرید که دقیقا چه می خواهید.
ب) همان کاری را بکنید که کسانی که در این راه موفق شده اند انجام داده اند.

قانون انگیزه

هر چه می گوئید یا انجام می دهید از تمایلات درونی، خواسته ها و غرایز شما سرچشمه می گیرد. این کار ممکن است بصورت خودآگاه یا ناخودآگاه انجام شود.

رمز موفقیت دو چیز است:

الف) تعیین اهداف و برنامه ریزی برای آنها.

ب) مشخص کردن انگیزه ها.

قانون تغییر

تغییر غیر قابل اجتناب است و چون با دانش روز

افزون و تکنولوژی رو به پیشرفت هدایت می شود با سرعتی غیر قابل قیاس با گذشته در حال حرکت است.

کار شما این است که استاد تغییر باشید نه قربانی آن.

قانون تشخیص ضرورت

هیچوقت برای انجام همه کارها وقت کافی وجود ندارد اما همیشه برای انجام مهمترین کارها وقت کافی هست.

قانون شش P:

برنامه ریزی قبلی مناسب مانع عملکرد ضعیف می گردد

Proper Prior Planning Prevents Poor Performance

قانون پیامد کارها

میزان بزرگی و موفقیت هر فرد بستگی به این دارد که تا چه حد می تواند همه نیرو های خود را در یک کانال واحد بریزد.

قانون برنامه ریزی و تعیین اولویت ها

برنامه هایتان را روی کاغذ بیاورید و به ازای هر دقیقه ای که صرف برنامه ریزی می کنید به هنگام اجرای آن پنج یا شش دقیقه در وقت خود صرفه جویی خواهید کرد. برنامه ریزی، آوردن آینده زمان به حال است تا بتوانید همین الان کاری برای آن انجام دهید یعنی ابتدا کارهایی که باید در طول روز انجام شود را شناسایی کرده به هر کدام از لحاظ اهمیت و از لحاظ فوریت امتیاز ۱، ۲ یا ۳ بدهید حاصل ضرب اینها اولویت را تعیین می کند.

اولویت = اهمیت * فوریت

قانون ۸۰/۲۰

ما همیشه وقت کافی داریم به شرط آنکه هم بخواهیم و هم درست از آن استفاده کنیم یعنی «اقلیت بسیار مهم» اثر بخش را قربانی «اکثریت کم اهمیت» نکنیم.

قانون اولویت بندی

میزان موفقیت شما در استفاده از وقت و کنترل زندگی تنها بستگی به این دارد به این که تا چه حد می توانید از انجام کارهایی که در زندگی شما از اهمیت کمتری برخوردار هستند دست بردارید.

قانون اعتماد به نفس

ما در مورد توانایی هایمان آگاهی کامل نداریم و تنها از بخش کوچکی از منابع ذهنی و جسمی خود استفاده می کنیم. به همین دلیل انسان به طور کلی در محدوده بسیار کوچکی از گستره عظیم توانایی های خود زندگی می کند او قدرت های بسیار دارد که به خاطر عادت هایش نمی تواند از آنها بهره بگیرد.

قانون صداقت

با خود صادق باشید آنگاه همچون چرخه طبیعی فرار سیدن روز از پی شب، خواهید دید که با دیگران نیز نمی توانید صادق نباشید.



قانون عادت

حداقل ۹۰٪ از کارهایی که انجام می دهید از روی عادت است، خواه عادت‌های مفید و خواه عادت مضر.

هر عادت در ابتدا مانند یک نخ نازک است اما هر بار که یک عمل را تکرار می کنیم ما این نخ را ضخیم تر می کنیم و با تکرار عمل نهایتاً این نخ تبدیل به طناب ضخیم و بلندی می شود که برای همیشه به دور فکر و عمل ما می پیچد.

قانون افزایش سرعت انجام کار

منتظر نمانید. زمانی مناسب تر از اکنون وجود ندارد از همین نقطه‌ای که ایستاده‌اید با همین ابزار و امکاناتی که در اختیار دارید کار را ادامه داده و همین طور که پیش می‌روید ابزارها و امکانات بهتر و مناسب تر را پیدای می‌کنید.

مهمترین و ضروری ترین کارهای شما آنهایی هستند که می‌توانند بیشترین تاثیر را چه مثبت و منفی روی کار و زندگی شما بگذارند به جای تمرکز روی سایر کارها، تمام توجهتان را معطوف به این نوع کارها کنید.

قانون محدودیت‌های اصلی

محدودیت‌ها و یا عوامل باز دارنده درونی و بیرونی خود را مشخص کنید. عواملی که سرعت شما را در دست‌یابی به مهمترین هدف‌هایتان تعیین می‌کنند. سپس تمرکزتان را به از بین بردن این محدودیت‌ها معطوف کنید.

قانون استفاده پهنه

اوقاتی از روز را که از نظر ذهنی و جسمی کارایی بیشتری دارید مشخص کنید و مهمترین و ضروریترین کارهایتان را در این اوقات انجام دهید به اندازه کافی استراحت کنید تا بتوانید بیشترین بازدهی را داشته باشید.

قانون تمرکز

تمام افکار خود را روی کاری که دارید انجام می‌دهید متمرکز کنید. پرتوهای خورشید تا متمرکز نشوند نمی‌سوزانند. با انرژی کامل روی کارهایت تمرکز کن. شیشه‌های رنگی هنگام عبور نور از آنها بسیار زیبا و درخشان می‌شوند. کارهایت را هم اگر با انرژی انجام دهی، شفاف و زیبا خواهند شد به عبارت دیگر اگر شعاع انرژی‌ات را مانند ذره بینی که نور خورشید را متمرکز می‌کند، روی موانع تمرکز دهی، هر مانعی که سر راهت باشد خواهد سوخت.

قانون «حل»

هیچ مشکلی وجود ندارد که شما قادر به حل آن نباشید، هیچ مانعی وجود ندارد که شما قادر به از میان برداشتن آن نباشید و هیچ هدفی وجود ندارد که شما قادر به رسیدن به آن نباشید.

هنگام مواجهه با مشکل، یادتان باشد که حتما راه حلی وجود دارد، زیرا هر چیز یا جفتش به وجود می‌آید. بعد از هر سقوطی، صعودی و بعد از شبی، روزی وجود دارد. ذهنت را روی راه حل‌ها متمرکز کن. برای بیرون آمدن از یک اتاق باید در را پیدا

کنی، نه این که به دیوارها فکر کنی.

قانون کنترل

این که تا چه حد در مورد خودتان مثبت فکر می‌کنید بستگی به این دارد که فکر می‌کنید تا چه حد زندگی‌تان را تحت کنترل دارید.

سلامتی، شادی و عملکرد عالی از طریق کنترل کامل افکار، اعمال و شرایط پیرامونتان به وجود می‌آید.

قانون مسئولیت

هر جا که هستید و هر چه که هستید بخاطر آن است که خودتان اینطور خواسته‌اید.

مسئولیت کامل آنچه که هستید، آنچه که به دست آورده‌اید و آنچه که خواهید شد بر عهده خود شماست.

قانون جایگزینی

ذهن خودآگاه شما در آن واحد فقط می‌تواند یک فکر را در خود جای دهد، یا مثبت یا منفی. شما می‌توانید با جایگزین کردن افکار مثبت به جای افکار منفی به خوشبختی دست پیدا کنید.

ذهن باغی است که در آن یا گل می‌روید یا علف هرز.

قانون تاثیر تلاش

همه امیدها، رویاها، هدف‌ها و آرمان‌های شما در گرو سخت کوشی شماست.

هر چه بیشتر تلاش کنید، بخت و اقبال بهتری پیدا می‌کنید. هیچ راه میانبری وجود ندارد.

قانون کم کوشی

بشر سعی می‌کند آنچه را که می‌خواهد با کمترین تلاش ممکن به دست آورد. همه پیشرفت‌های بشر در زمینه تکنولوژی در واقع راه‌های دست‌یابی به بیشترین برون داد با کمترین درون داد است.

بنابراین همه افراد بشر اساساً تنبلند و همواره به دنبال آسان‌ترین راه ممکن برای انجام کارها هستند.

قانون سخت کوشی

موفقیت‌ها و دست‌یابی به اهداف با سخت کوشی به دست می‌آید. هنگامی که شک دارید موفق می‌شوید یا نه، سخت‌تر تلاش کنید و اگر به نتیجه نرسیدید باز هم بیشتر تلاش کنید.

هنگامی که مشغول کار هستید، تمام مدت کار کنید و وقت تلف نکنید.

قانون مصلحت

شما همیشه سعی می‌کنید در سریع‌ترین زمان ممکن و با آسانترین راه به هدف‌تان برسید و کمتر به عواقب این کار توجه دارید.

شما در هر کاری که انجام می‌دهید تمایل دارید که از روشی استفاده کنید که دردسر و مشکلات کمتری ایجاد کند.

قانون آمادگی

شناس در واقع به هم پیوستن موقعیت و آمادگی است. عملکرد خوب نتیجه آمادگی کامل است که مراحل کسب آن اغلب از هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌ها آغاز می‌شود.

در هر حوزه‌ای موفق‌ترین افراد آنهایی هستند که

همواره در مقایسه با افراد ناموفق زمان بیشتری را صرف کسب و آمادگی برای انجام کار می‌کنند.

قانون خلاقیت

ذهن شما می‌تواند به هر چیزی که بایش قابل درک باشد و آن را باور داشته باشد دست بآید. هر نوع پیشرفتی در زندگی‌تان با یک ایده آغاز می‌شود و چون توانایی شما در خلق ایده‌های جدید نامحدود است آینده شما نیز محدودیتی نخواهد داشت.

قانون انعطاف پذیری

در تعیین اهداف خود قاطعیت داشته باشید، اما در مورد روش دست‌یابی به آنها انعطاف پذیر باشید. در عصر تحولات سریع، رقابت شدید و کهنه شدن مدام همه چیز، انعطاف پذیری و سازگاری از شرایط اساسی موفقیت است.

قانون تلاش غیر مستقیم

در روابط با دیگران غیر مستقیم عمل کردن بیشتر باعث موفقیت می‌شود. برای اینکه یک دوست خوب داشته باشید باید یک دوست خوب باشید. اگر می‌خواهید روی دیگران تاثیر بگذارید باید شما هم از دیگران تاثیر بگیرید. برای ایجاد و حفظ روابط دوستانه باید اول خودتان یک فرد دوست داشتنی باشید.

قانون دو گانگی

شما برای هر کاری که انجام می‌دهید همیشه یکی از این دو دلیل را ارائه می‌دهید ۱- دلیلی که درست به نظر می‌رسد ۲- دلیل واقعی. دلیلی که درست به نظر می‌رسد دلیلی احترام بر انگیز و ظاهراً شرافتمندانه است. اما دلیل واقعی این است که راهی که انتخاب کرده‌اید در حال حاضر سریعترین و آسانترین راه برای رسیدن به اهداف شماست.

قانون کیفیت

کیفیت آن چیزی است که مشتری می‌گوید و مشتری است که در مورد ارزش کالا یا خدمات تصمیم می‌گیرد. توانایی شما در افزودن ارزش به محصولات و یا خدمات، خود تعیین کننده موفقیت شما در بازار است.

قانون کهنگی

هر چیزی که مورد استفاده قرار می‌گیرد کهنه خواهد شد.

محصولات یا خدمات امروز به دلیل تکنولوژی پویا و رقابت از همان ابتدا در فرآیند کهنه شدن قرار می‌گیرد. معجزه جدید یا محصول جدید شما که قرار است به بازار بیاید چیست؟

قانون عوامل ضروری موفقیت

هر کاری بیش از پنج تا هشت عامل ضروری برای موفقیت ندارد این عوامل، تعیین کننده چگونگی عملکرد شما هستند. کارهایی را که منجر به موفقیت یا شکست شما می‌شوند را شناسایی کنید و سپس با بهره‌گیری از این اطلاعات، برای داشتن عملکرد بهتر در هر زمینه برنامه‌ریزی کنید.

قانون احتمالات

هر رخدادی به میزان معینی احتمال وقوع دارد. برای

افزایش احتمال وقوع رخداد مورد نظر خود، تعداد موارد را افزایش دهید. هر چه قدر کارهای بیشتری را به دفعات بیشتر امتحان کنید، احتمال موفقیت شما نیز بیشتر می شود.

قانون وضوح اهداف

هر چه قدر با وضوح بیشتری بدانید که چه می خواهید و حاضرید چه اقداماتی برای دست یابی به آن انجام دهید احتمال موفق شدن و رسیدن به آنچه می خواهید بیشتر می شود.

روشن بودن اهداف مورد نظر مانند مغناطیسی عمل می کند که اقبال را به سوی شما می کشد. برای موفقیت در کار، باید ابتدا تصویر واضحی از نقشه کار داشته باشید. آن گاه، همانطور که در باد شدید، نخ بادبادک را محکم نگه می داری، باید هدف را هم به همان محکمگی نگه داری.

قانون جذب

شما در زندگی، افراد یا ایده ها و موقعیت هایی را به سوی خود جذب می کنید که با افکار غالب شما هماهنگ هستند. هنگامی که اهداف شما از مغناطیس اشتیاق شما سرشار شد به چیزی دست پیدا می کنید که مردم به آن شانس می گویند

قانون دانش

در هر زمینه ای، شخصی که دانش و مهارت گسترده تری داشته باشد شانس موفقیت بیشتری به دیگران دارد. دانش و مهارت گسترده، فرد را آگاه ساخته و از چند و چون اوضاع با خبر می کند و در نتیجه فرصت های خود را افزایش می دهد.

قانون پیش فرض ها

پیش فرض های نادرست ریشه شکست ها هستند. شهامت محک زدن پیش فرض های خود را داشته باشید. پذیرش اینکه احتمال دارد پیش فرضتان اشتباه باشد راه را برای یافتن پیش فرض های جدید و دگرگونی های لازم باز می کند، چیزهایی که در غیر این صورت به دست نخواهید آورد.

قانون وقت شناسی

وقت شناسی همه چیز است. اگر آمادگی لازم را در خود ایجاد کنید، زمان مناسب برای شما فرا خواهد رسید. «در دریای پر تلاطم زندگی، همیشه می توان موجی را یافت که اگر با آن حرکت کنید شما را به ساحل خوشبختی برساند.»

قانون انرژی

هر چقدر انرژی و اشتیاق بیشتری داشته باشید، احتمال اینکه موفقیت مناسب را تشخیص دهید و از آن استفاده کنید بیشتر می شود. بهترین ایده ها و افکار خلاق بعد از مدتی استراحت و آرامش به دست می آید.

قانون درک دیگران

وقتی از دید فرد دیگری به موقعیتی نگاه کنید، اغلب اوقات به ایده ها و راه حل هایی دست پیدا می کنید که قبلا به آنها پی نبرده بودید. مرتب از خودتان پرسید که مردم به چه نیاز دارند

و چه می خواهند و شما چطور می توانید نیازها و خواسته های آنها را برآورده کنید و پرسش درست تر این است که: چه کار به نفع همه است؟ خانه زمانی مستحکم است که همه دیوارهایش استوار باشد.

قانون رشد

اگر در حال رشد فکری نیستید پس دارید در جا می زنید. اگر روز به روز بهتر نمی شوید پس دارید بدتر می شوید. یادگیری دائمی و رشد مداوم فکری را جزئی از برنامه روزانه زندگی خود قرار دهید.

هر روز یک ساعت از وقت خود را صرف مطالعه بر روی زمینه کاریتان کنید، در این صورت هر هفته تقریباً یک کتاب و هر سال ۵۰ کتاب مطالعه خواهید



پوشگاه علوم و مطالعات فرهنگی
سال چنان علم انسانی

نیست. «مردان بزرگ از ارتفاعاتی که فتح کرده اند حفاظت می کنند، جاهایی که یک شبه به آن نرسیده اند. اما هنگام شب در حالی که همراهانشان خفته اند. باز به تلاش خود برای پیشروی ادامه می دهند.»

قانون استعدادها

در درون تان مجموعه ای از استعدادها و توانایی ها نهفته است که اگر درست شناسایی و به کار گرفته شوند شما را قادر می سازند تا به هر هدفی که در نظر دارید برسید.

از چه قسمت هایی از کارتان بیشتر لذت می برید و آنها را خیلی خوب انجام می دهید؟ این سوال بهترین راهنما برای یافتن استعدادهای واقعی شماست.

قانون کمال

موفقیت و خوشبختی هنگامی بدست می آید که کاری را که از انجام آن لذت می برید بی عیب و نقص انجام دهید.

تعیین کننده کیفیت زندگی شما این است که تا چه حد به کمال در زندگی اهمیت می دهید و برای رسیدن به آن تا چه اندازه خود را مسئول و متعهد می دانید.

قانون موقعیت

مشکلات مانع کار شما نیستند بلکه معلم ما هستند. در درون هر مشکلی بذر سود یا موقعیتی نهفته است برابر یا بیشتر از سود حاصل از انجام کار مورد نظر. در راه موفقیت مشکلات را تبدیل به پله های صعود کنید.

قانون شهامت

وجود شهامتی سنجیده و حساب شده برای دستیابی به موفقیت ضروری است. ترس بزرگترین مانع رسیدن به هدف است. رویارویی با ترس های خود را جزئی از عادت های تان کنید و در هر شرایطی این کار را انجام دهید.

قانون پذیرش

اینکه چطور با خودتان حرف می زنید حداقل ۹۵٪ از طرز فکر و احساس شما را مشخص می کند. ذهن ناخودآگاه گفتگوهای درونی شما را به عنوان دستورات می پذیرد. همواره با خودتان گفتگو های مثبت، سودمند و موثر داشته باشید، حتی اگر هنگامی که احساس خوبی ندارید.

قانون واقعیات

عقاید را با حقایق اشتباه نکن. حقیقت مانند دانه بادام است. و عقاید پوسته آن دانه بادام هستند. اگر به دنبال حقیقت هر چیزی هستی، باید پوسته را بکنی، تا خود دانه را ببینی.

قانون غلبه بر احساسات

هنگام جوشش احساسات، هیچ تصمیم مهمی نگیر.

در این صورت اشتباه خواهی کرد. اول درونت را آرام کن. ذهن مانند یک دریاچه است.

هنگام جوشش احساس، دریاچه موج است. دریاچه هنگامی نور را منعکس می کند، که آرام باشد.