

برگزیده ای از کتاب

قدرت انضباط شخصی

نویسنده: برایان تریسی

ترجمه: نجمه حسینی

قدرت انضباط شخصی

- زندگی ایده آل تان را توصیف کنید : اگر شغل کار و حرفه ای ایده آل داشتید چگونه بود؟ چه حرفه ای برای خودتان اختیار می کردید؟ با چه نوع شرکتی همکاری میکردید؟ چه سمتی داشتید؟ میزان درآمدهای خودتان چقدر بود؟ با چه نوع افرادی کار می کردید؟ از همه مهم تر اینکه برای بهتر شدن شغلتان چه کاری می کردید؟
- اگر زندگی خانوادگی تان از هر نظر کامل میبود چه شکلی داشت؟ کجا زندگی می کردید و وضع زندگیتان چگونه بود؟ دوست داشتید با اعضای خانواده تان به چه کاری مشغول باشید؟
- اولین هدف در شغلتان باید این باشد که به گروه ۲۰ درصدی برتر رشته تان پیوندید.
- سخت کوشی کلید است. لازمه سخت کوشی انضباط شخصی است انسانها به طور طبیعی گرایش به میانبر زدن و پیش گرفتن راه آسان دارند
- سه شرط برای رسیدن به موفقیت وجود دارد: اول اینکه تعیین کنید دقیقاً در زندگی چه می خواهید . دوم اینکه روشن سازید سومین و مهم ترین شرط این است که آماده پرداخت بهای آن باشید
- دومین اصل مهم موفقیت یادگیری از متخصصان است شما آنقدر عمر نمی کنید که همه چیز را خودتان تجربه کنید
- او گفت من در تمام کنفرانس های بزرگ دندانپزشکی تا حد امکان شرکت کرده ام و در تمام جلسات و سخنرانی های دندانپزشکان سراسر کشور و جهان درباره ی جدیدترین دستاوردها و فناوری های علم دندانپزشکی حضور یافته ام
- اگر در هر زمانی از ورزش کردن دست بکشید تناسب بدنی تان دیگر در همان سطح باقی نمی ماند شما شروع به افت کردن می کنید بدن و ماهیچه هایتان نرم تر و ضعیف تر شده و قدرت انعطاف پذیری و بنیه تان را از دست می دهید. برای نگه داشتن آنها هر روز باید روی آنها کار کنید

- قانون این است که برای تبدیل شدن به کسی که تا به حال نبودید باید کاری کنید که تا به حال نکرده اید
- خودت را متعهد به معیار های والایی کن که کسی از تو انتظار ندارد . هرگز بهانه جویی نکن و برای خودت دلسوزی نکن بر خودت سخت و بر دیگران آسان بگیر
- درستی و صداقت سر آمد همه این ارزش ها در تعیین ژرفا و اصالت یک شخصیت است . زندگی کردن در کمال صداقت با خود و دیگری بیش از هر چیز نمایانگر کیفیت شخصیت شماست
- وقتی انسانی با شخصیت و صادق می شوی فرصت ها در اطرافتان نمایان خواهند شد . از طرفی دیگر دشما می توانی تمام هوش استعداد و توانایی دنیا را داشته باشی اما اگر مردم به شما اعتماد نکنند هیچ پیشرفتی نخواهی کرد
- به فرزندانان ارزش ها را بیاموزید یکی از اساسی ترین نقش های پدر و مادر آموزش ارزشها به فرزندان است
- انسانهای مورد تحسینتان را سرمشق قرار بدهید : قسمت اعظم شخصیت شما را افرادی تعیین می کنند که مورد ستایشتان هستند
- انسانهای بزرگ به وضوح می دانند کیستند به چه ارزش هایی باور دارند و به آنها پای بندند . آنها سرگردان یا متزلزل نیستند و هنگامی که پای ارزش هایشان در میان باشد قاطع و محکم تصمیم می گیرند
- اعتماد کلید است. اعتماد تسهیل کننده روابط انسانهاست. هر کجا که اعتماد بالایی میان مردم وجود دارد فعالیت های اقتصادی رشد کرده و فرصت هایی برای همه نمایان می شوند
- وقتی خودتان را شخصی آرام مثبت راستگو و با شخصیت می بینید با قدرت و نیروی بیشتری رفتار می کنید . مردم به شما احترام بیشتری می گذارند و اوضاع و شرایط در کنترل شما قرار می گیرد
- عزت نفس به این معناست که چقدر خودتان را دوست دارید اما به واقع بیش از این است هر چه خودتان را شخصی مهم تر و ارزشمند تر ببینید مثبت تر و خوش بین تر می شوید
- طبق قانون تمرکز به هر چیزی که فکر کنید در زندگی تان رشد کرده و افزایش می یابد. وقتی به ارزش ها و باور هایی که سخت مورد تحسین و احترامتان هستند فکر می کنید و درباره آنها سخن می گوئید آنها را عمیق تر در ذهن نیمه هوشیارتان جا می دهید تا این که آن ارزش ها به صورت خودکار در هر شرایطی عمل میکنند

- کسی که می‌خواهد در کار بهترین باشد باید به نیرو و قدرت عادت پی ببرد او باید سریع عادت هایی که او را به ناپودی می کشاند در هم شکنند و به سرعت تن به انجام دادن کارهایی سپارد که به عادت تبدیل می شوند
- مردم تلاش میکنند تا با سرزنش دیگری یافتن بهانه و سپس ادعای خسارت از زیر بار مسئولیت رفتارشان شانه خالی کنند
- شادی از نبود احساسات منفی بر می خیزد . جایی که هیچ احساس منفی نباشد همه آنچه که باقی می ماند احساسات مثبت است
- اگر برآستی آرزوی شاد بودن را دارید حذف احساسات منفی کار بزرگ زندگی تان است
- احساسات منفی به خصوص اگر به شکل سرماخوردگی خشم ابراز شوند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کرده و شما را در مقابل آنفولانزا و سایر بیماری ها آسیب پذیر می کند
- حتی اگر شما مستقیماً مسئول اتفاقی که می افتد نباشید مثل طوفان کاترینا اما مسئول واکنش هایتان هستید . مسئول آنچه که از آن لحظه به بعد می گوئید یا انجام می دهید
- سریع ترین و مطمئن ترین روش از بین بردن احساسات منفی این است که بی درنگ بگوئید من مسئولم.
- خصوصیت بارز یک رهبر و یک پیشرو و یک انسان موفق واقعی این است که او مسئولیت کامل موقعیتش را می پذیرد . غیر ممکن است بتوان تصور کرد که یک رهبر واقعی در مشکلات و سختی ها به جای عمل کردن شکوه و گلایه کند.
- می توانید گذشته ها را به دست فراموشی سپرده و به جای آن شروع به تفکر درباره اهداف و آینده نامحدودتان کنید
- قبل از شروع تصمیم بگیرید که ابتدا کنترل کامل افکار ، احساسات و اعمالتان را در دست بگیرید و سپس آن قدر سرگرم کار های با ارزش می شوید که دیگر وقتی پیدا نمی کنید که درباره احساسات منفی فکر کرده و یا آنها را به هر دلیل روی سر دیگران بریزید
- اهداف نانوشته که برایشان هیچ برنامه ریزی نشده باشد شبیه گلوله هایی هستند بی باروت. انسانهایی با اهداف نانوشته در زندگی به صفحه سفید شلیک می کنند.

- گروهی از محققان ۱۲ ماه بعد تحقیقاتشان را ادامه دادند. از بین کسانی که تصمیمات سال جدیدشان را تعیین کرده اما آنها را ننوشته بودند شگفت آور بود که تنها ۴ درصد از آنان تصمیماتشان را تا به آخر دنبال کرده بودند اما از گروهی که تصمیمات سال جدیدشان را نوشته بودند ۴۴ درصد تصمیماتشان را تا به آخر ادامه داده بودند. این تفاوت بیش از ۱۱۰۰ درصدی در موفقیت است.
- گام اول: دقیقاً تصمیم بگیرید که چه می خواهید. خاص باشید. اگر می خواهید درآمدها را افزایش دهید هدفتان صرف پول به دست آوردن نباشد بلکه تعیین کنید که چه مقدار پول می خواهید.
- گام دوم: اهدافتان را بنویسید. هدفی که نوشته نشود شبیه دود سیگار است. دود شده و به هوا می رود. مبهم و غیر واقعی است
- گام سوم: فرجه ای برای اهدافتان تعیین کنید. یک مدت زمان معقول برگزینید تا تاریخ را که می خواهید به هدفتان برسید را یادداشت کنید. اگر هدفتان به اندازه کافی بزرگ است یک فرجه نهایی تعیین کنید تا سپس فرجه های کوچک تر یا گام های موقتی میان جایی که هستید و جایی که می خواهید در آینده باشید تعیین کنید
- اگر در موعد مقرر به هدفتان نرسید چه می کنید؟ ساده است فرجه دیگری برای خود تعیین می کنید.
- گام چهارم: فهرستی از کارهایی که می توانید برای دستیابی به اهدافتان انجام دهید تهیه کنید.
- هنری مورد می گوید بزرگ ترین هدف هم می تواند تحقق یابد اگر که شما آن را به گام های کوچک تری تقسیم کنید.
- فهرستی از موانع و مشکلاتی چه بیرونی و چه درونی تهیه کنید که برای دستیابی به اهدافتان نیاز خواهید داشت بر آنها غلبه کنید.
- لیستی از دانش و مهارت های اضافی که برای تحقق بخشیدن به اهدافتان به آنها نیاز خواهید داشت تهیه کنید.
- فهرستی از اشخاصی تهیه کنید که برای جامه عمل پوشاندن به اهدافتان به همکاری و حمایتشان نیاز خواهید داشت.
- گام پنجم: لیستی از فعالیت های خود بر اساس توالی و اولویت تهیه کنید. لیستی که بر اساس اولویت تهیه می شود.

- گام ششم: آن طرح را فوراً به اجرا درآورید . اولین قدم را بردارید سپس قدم دوم و سوم همین طور ادامه دهید مشغول باشید سریع باشید تاخیر نکنید.
- گام هفتم : هر روز کاری کنید که شما را در مسیر هدف اصلی تان حرکت دهد . این قدم کلیدی است که موفقیت شما را تضمین می کند . هفت روز هفته کاری کنید ۳۶۵ روز سال مشغول باشید.
- یک کاغذ سفید آماده کرده و بالای آن بنویسید اهداف و تاریخ امروز را هم بنویسید . سپس خود را موظف به نوشتن ده هدفی کنید که طی ۱۲ ماه آینده می خواهید به آنها برسید.
- اولین مصداق قانون علت و معلوم این است که افکار علت اند و شرایط معلول . افکار شما شرایط زندگی تان را خلق می کنند. وقتی که افکارتان را تغییر می دهید با آن زندگی تان تغییر خواهد کرد.
- ما چیزی هستیم که مداوم انجامش می دهیم بنابراین برتری یک عمل نیست بلکه یک عادت است.
- اگر ذهنتان را زنده هوشیار و کارآمد نگه دارید توانایی تان در یادگیری و یادآوری می تواند همه عمر ادامه داشته باشد.
- اگر توانایی کسب درآمد کنار گذاشته شده و یا نادیده گرفته شود درست مثل ماهیچه هایتان می تواند ضعیف و ضعیف تر شده و یا حتی افت کند .
- اگر می خواهید جز آن ۲۰ درصد برتر باشید و همان جا بمانید باید در حرفه تان دائماً در حال یادگیری و رشد باشید هر روز هر هفته و هر ماه برای دستیابی بیشتر باید بیشتر بیاموزید.
- پیرو رهبران باشید نه دنباله رو پیروان . به اطرافتان نگاه کنید و افرادی را که هم اکنون در اوج هستند مشخص کنید. آنها چه ویژگی های مشترکی دارند؟ روزشان را چگونه برنامه ریزی میکنند؟ چگونه لباس میپوشند؟ چگونه صحبت میکنند و با دیگران رفتار می کنند؟ چگونه کتاب می خوانند؟ با چه کسانی معاشرت میکنند؟ و....
- انسان های موفق تماس های تلفنی شان را قطع می کنند و قرارهایشان را لغو می کنند و کارشان را کنار می گذارند تا به موفقیت دیگران کمک کنند .
- طبق انجمن آموزش و توسعه اقتصادی آمریکا شرکت های ۲۰ درصدی پر سود در هر صنعت ۳ درصد از درآمدها را به آموزش و رشد کارمندان اختصاص می دهند.

- اگر هدفتان کسب سالیانه ۱۰۰۰۰۰ دلار است تصمیم بگیرید که ۳۰۰۰ دلار را هر ساله روی خود سرمایه گذاری کنید تا رسیدن به آن سطح درآمد را قطعی کنید.
- سه گام ساده برای بهترین شدن : ۱- روزانه ۶۰ دقیقه در رابطه با رشته تان مطالعه کنید ۲- هنگام رانندگی در ماشین به نوار های آموزشی گوش دهید ۳- به طور منظم در دوره های آموزشی و همایش های مرتبط با رشته تان شرکت کنید. آنها را جستجو کنید.
- چقدر طول میکشد تا در رشته تان به برتری دست یابید ؟ طبق نظر متخصصان به دست آوردن برتری نیازمند ۷ سال یا ۱۰۰۰۰ ساعت کار سخت است . ۷ سال طول می کشد که یک فروشنده ماهر شد ۷ سال طول میکشد که یک تاجر موفق شد.
- دستگاه تلوزیون تان می تواند شما را ثروتمند یا فقیر کند. اگر ۲۴ ساعت مشغول تماشای تلوزیون باشید ، فقیر خواهید شد. روان شناسان اثبات کرده اند که هر چه بیشتر تلوزیون نگاه کنید سطح انرژی و عزت نفستان کمتر می شود.
- بهترین خبر این است که وقتی به کار بر روی خودتان ادامه می دهید با گذشت هفته ها و ماه ها پیشرفت و ترقی برایتان آسان و آسان تر می شود.
- هفت گام برای رسیدن به اوج : ۱- دو ساعت قبل از اولین ملاقات یا قبل از اینکه باید سرکار باشید بلند شوید ساعت اول را به مطالعه مطلبی آموزشی الهام بخش و روح نواز بپردازید ۲- هر روز اهدافتان را مرور کنید. یک دفترچه فنی تهیه کنید و هر روز صبح بدون نگاه به آنچه که روز قبل نوشتید مهم ترین اهدافتان را به زمان حال بازنویسی کنید ۳- روزتان را پیشاپیش برنامه ریزی کنید فهرستی تهیه کنید و قبل از شروع کارهایتان را اولویت بندی کنید ۴- خودتان را منضبط کنید که تنها بر روی یک چیز تمرکز کنید مهم ترین کاری را که هر روز می توانید انجام دهید انتخاب کنید ۵- در حین رانندگی به نوار های آموزشی گوش کنید ۶- پس از هر تماس یا رویدادی دو سوال جادویی بپرسید. چه کاری را درست انجام دادم ؟ چه کاری را می توانستم طور دیگری انجام بدهم ؟ ۷- با هر کس که ملاقات میکنید با او مثل یک مشتری ملاقات می کنید یا کار می کنید .
- برای خوب رفتار کردن با مردم حتی یک فرصت کوچک را هم از دست ندهید.
- چرچیل گفته است : به راستی شهامت بالاترین خوبی هاست چرا که سایر خوبی ها به آن وابسته اند.

- آدم شجاع خودش را منضبط می کند که با ترس روبرو شده و با وجودی که می ترسد شجاعانه رفتار کند و در مقابل آدم بزدل اجازه می دهد تحت کنترل و تسلط ترس درآید.
- ترس احساس وحشتناکی است که شادی هایمان را تحلیل برده و می تواند در تمام مدت زندگی ما را به عقب بکشانند.
- آنقدر جعل کن تا اینکه اصلش را بسازی.
- با جملات مثبت تکرار این جمله که من از عهده اش بر می آیم به خصوص در زمانی که به هر دلیلی احساس ترس به سراغتان می آید می توانید احساس من نمی توانم را از خود دور کنید.
- در یک موقعیت خاص کاملاً نترس رفتار کنید . محکم و راست می ایستید و با لبخندی بر روی لبانتان به سمت جلو گام برمیدارید و در هر زمینه طوری رفتار می کنید گویا که پیشاپیش آن شهامت را داشته اید.
- قانون برگشت پذیری می گوید اگر حس خاصی را داشته باشید رفتارتان هماهنگ با آن احساس خواهد بود.
- توانایی شما در رو به رو شدن کنار آمدن با ترس و با وجود ترسیدن شجاعانه عمل کردن کلید شادی و موفقیت است.
- تنها راه برخورد با انسانهای زورگو رویارویی با آنهاست . انسانهای زورگو در واقع از درون ترسو هستند و از مواجه شدن فرار خواهند کرد.
- ابتدا با وضوح موقعیت نگران کننده را شناسایی کنید. دقیقاً درباره چه چیزی نگرانید؟
- بدترین پیامد ممکن را پذیرا باشید باید اتفاق بیفتد. به خودتان بگویید اگر رخ بدهد مرا نخواهد کشت و راهی برای کنار آمدن با آن پیدا خواهیم کرد.
- هر کاری که میتوانید انجام دهید تا مطمئن شوید که بدترین نتیجه ممکن اتفاق نخواهد افتاد
- دلیل اصلی پیروزی استقامت و پا فشاری و دلیل اصلی شکست عدم پا فشاری و زود تسلیم شدن است.
- وقتی خود را مدام موظف به پایداری و استقامت می کنید خود را بیشتر دوست خواهید داشت و احترام بیشتری برای خود قائل خواهید بود. احساس قدرت بیشتر و اعتماد به نفس بالاتری کرده و بالاخره توقف ناپذیر می شوید.
- توانایی شما برای نشان دادن یک عکس العمل مناسب در مواجهه با موانع یعنی سطح عکس العمل شما میزان آمادگی شما بای پیروزی است.

- وقتی همه چیز خراب میشود شبکه و حیرت زده نشوید و به عقب برنگردید. در این هنگام معمولاً بهترین نقشه های شما از هم می پاشد. پذیرای موانع و ناراحتی ها به عنوان بخشی از زندگی تان باشید. نفس عمیق کشیده قطعات را جمع کنید و رو به جلو ادامه دهید.
- خوش بینی مهم ترین خصوصیتی است که برای پیروزی و استقامت به آن نیاز دارید.
- از سرزنش کردن دیگران یا بهانه یافتن دست بردارید. وقتی دیگران را ملامت و سرزنش می کنید با این کار تنها خود را کوچک کرده و از آن بدتر اینکه قدرت شخصی تان را از دست می دهید.
- مصمم شوید که بر راه حل و بر آنچه که می توان در این لحظه انجام داد متمرکز شوید به جای پیدا کردن مقصر برای اتفاق پیش آمده به این بیاندیشید که برای حل مشکل چه اقدامی می توان در پیش گرفت.
- تفاوت بین پیروزی و شکست ساده است. شکست خوردگان در مشکلات به حال خود تاسف می خورند در حالی که انسانهای موفق در جستجوی درسی مهمند که می توان در آینده چراغ راهشان باشد.
- ناپلئون هیل می گوید در هر مشکل یا مانع بذریک فرصت یا سودی برابر یا بزرگ تر نهفته است کار شما پیدا کردن آن است.
- ۸۵ درصد باهم اتفاق نظر داشتند که مهم ترین خصوصیات عبارتند از : ۱- توانایی اولویت بندی کار و تمرکز بر روی وظایف پر اهمیت ۲- منضبط بودن به انجام دادم سریع و صحیح کار
- کارمندان معمولی حدود ۵۰ درصد از زمان خود را با کارهای نامربوط هدر می دهند: ۳۷ درصد از زمان کاری با مکالمات بیهوده با همکاران هدر می رود. ۱۳ درصد باقی مانده نیز با دیر سرکار آمدن یا زودتر ترک کردن محل کار، نوشیدن قهوه، صرف ناهار، گشت در اینترنت و... در ساعات کاری هدر می رود.
- سپس این نکته ی کلیدی را عنوان می کنم پس شرکت شما به برخی افراد دو برابر شما حقوق می دهد و هیچ تمایلی ندارد که به شما نیز دو برابر حقوق دهد. اما چرا؟
- تعیین سه کار اصلی برای توجیه نرخ ساعتی تان اکنون لیست فعالیت های کلیدی خود را نزد رئیس برده و از او بخواهید وظایف تان را بر اساس اولویت های خود سازماندهی کند.
- هدف شما حقوق بیشتر ترفیع درجه و تبدیل شدن به یکی از سرآمدان رشته تان است. پس اولین کار گرانبها کردن خود و سپس ضروری ساختن خود برای شرکت است

- ساعاتی که کار میکنید به راستی کار کنید تاخیر نداشته باشید وقتتان را با گپ زدن هدر ندهید .
- حقیقت این است در هر سازمان همه می دانند سخت کوش ترین فرد کیست و چه کسی از زیر کار در می رود. همه این را می دانند و بر هیچ کس پوشیده نیست!!
- تا حدودی تصادفی به فرمولی رسیدم که مرا پیروز کرد. هر گاه رئیس به من کاری را می سپرد بی درنگ آن را انجام میدادم .
- پس از اتمام کارم به جای استراحت نزد رئیس می رفتم و می گفتم کارم تمام شد وظیفه دیگری به من بسپارید .
- خبر خوب این است که با این زودتر آمدن و دیرتر رفتن چیزی را از دست نمی دهید بلکه از حضور در ترافیک که بیشتر مردم در راه محل کارشان از آن در عذابند نجات پیدا میکنی .
- پر درآمد ترین ها در آمریکا در هر زمینه ای بین پنجاه تا شصت ساعت در هفته و هم چنین میلیونرها ی خود ساخته تقریباً پنجاه و نه ساعت در هفته کار میکنند.
- دلیل عمده ناکامی عده ای در رسیدن به جایگاه های برتر رهبری و یا حتی اخراج شدنشان شکست در عملکرد است یعنی نه کارهای مهمی که از آنها انتظار می رود، انجام میدهند و نه به نتایج خواسته شده می رسند.
- اگر رهبر مثبت با اعتماد به نفس و خوش بین باش با این رفتار همه افراد سازمان تحت تاثیر قرار گرفته و مثبت تر با اعتماد به نفس تر و خوش بین تر می شوند.
- وقتی رهبر با احترام با ملاحظه و با تواضع با افراد برخورد کند خیلی زود همه می فهمند که معیارهایی وجود دارد که باید به آنها پای بند باشند.
- بهترین معیار برای یک رهبر قانون طلایی است با دیگران آن گونه رفتار کن که دوست داری با تو رفتار کنند.
- هفت اصل رهبری : ۱- وضوح: شاید وضوح مهم ترین مسئولیت یک رهبر باشد. بخصوص که باید در مورد ارزش ها ماموریت و هدف و آرمان سازمان کاملاً شفاف باشید . ۲- صلاحیت و شایستگی : باید معیاری از عملکرد عالی برای سازمان و همین طور برای هر فرد و هر عمل در شرکت تعیین کنید ۳- تعهد : رهبر به موفقیت سازمان کاملاً متعهد است و باور دارد که سازمانش بهترین است یا در آینده بهترین خواهد شد. ۴- محدودیت ها : وظیفه رهبر شناسایی محدودیت ها و عوامل بازدارنده ای است که سرعت شرکت در دستیابی به بزرگترین اهداف مالی و سوددهی را تعیین می کنند. ۵- خلاقیت : رهبر پذیرای ایده های نو از هر شخص و هر منبعی است او دائماً در

حال تشویق افراد برای یافتن راه های سریع تر و ارزان تر و آسان تر برای ارائه بهترین محصولات و خدمات به مشتریان است. ۶- یادگیری مدارم : خود رهبر نیز به مطالعه گوش دادن و بالا بردن اطلاعات شخصی و مهارت هایش به عنوان یک مجری متعهد است. ۷- ثبات : رهبر منضبط است که با ثبات مورد اطمینان قابل اعتماد آرام و در هر حالی قابل پیش بینی باشد.

- تنها مسئله اجتناب ناپذیر در زندگی یک رهبر بحران است .
- در ارتباط با اعضای سازمان رهبر همیشه آرام ، مثبت ، خونسرد و بر خود مسلط است و مهم نیست تحت چه شرایطی قرار داشته باشد.
- رهبر به این نکته پی می برد که هر سخن او و یا هر حرف او درباره دیگران بسیار تأثیر گذار است بنابراین افراد را هم در حضورشان و هم در غیابشان مورد تحسین و تشویق قرار می دهد. او هیچ گاه حرف نادرستی نمی زند که باعث سو تعبیر و یا یأس و دلخوری کسی شود اگر با کسی مشکلی داشته باشد مستقیماً و دور از چشم دیگران خود آن شخص را مخاطب قرار می دهد.
- رهبران بزرگ طوری رفتار میکنند که گویا تمام شرکت به آنان تعلق دارد سطح بالایی از مسئولیت شخصی را پذیرفته و هرگز نه شکایت میکنند نه بهانه می آورند و نه دیگران را برای مشکلات سرزنش می کنند.
- اولین قانون موفقیت شغلی ارائه محصول و خدماتی است که مردم به آن نیاز دارند خدماتی با قیمت قابل قبول .
- شما برای شناسایی مشتری ایده آل خود به انضباط نیاز دارید دقیقاً بدانید که چه کسی می تواند و می خواهد محصولات و خدمات شما را به مقدار کافی و به قیمتی خریداری کند که می توانید با آن در زمینه ی شغلی تان مقام اول را کسب کنید.
- برای آنکه بازاریابی موثری داشته باشید باید برتری رقابتی و خصوصیت متمایز محصولات و خدمات خود را به وضوح برای همه روشن کنید کدام خصوصیت به محصولات و خدمات شما برتری داده و از هر نمونه مشابه دیگری که در بازار عرضه می شود برای مشتری با ارزش تر است؟
- فقط وقتی می توانید باقی بمانید و پیشرفت کنید که اکثر مشتری های شما آنقدر از محصولات و خدمات شما راضی باشند که دیگران را هم تشویق به خرید از شما کنند.

- برخی رئیسان در چند سال آغاز کار حتی هفتاد تا هشتاد ساعت در هفته کار می کنند اگر میخواهید در زمینه شغلی تان اولین و بهترین باشید باید خود را برای این مقدار زمان و کار سخت آماده کنید.
- برای موفقیت در کار باید یاد بگیرید فعال باشید نه منفعل بر راه حل ها تمرکز کنید نه مشکلات بر کارهای مهم که هر ساعت در هر روز امکان انجامشان است تمرکز کنید نه کارهای کم ارزش و بیهوده .
- یکی از مهم ترین سوالاتی که می توانید به عنوان یک فروشنده ، رئیس، یا صاحب شغل پرسید این است که آیا کاری که در حال حاضر انجام می دهید به فروش می انجامد.
- ترس از عدم پذیرش بیشتر از هر عامل دیگری باعث تخریب فروش و تحلیل فعالیت های فروش می شود . این اصلی ترین مانع فروش موفق است.
- اول از همه تماس های تلفنی کمتری می گیرند. طبق نظر دانشگاه کلمبیا میانگین زمانی که یک فروشنده کار می کند نود دقیقه در روز است . به عبارت دیگر از هشت ساعت در روز فقط یک ساعت و نیم کار می کنند.
- ترس از عدم پذیرش بیشتر از هر عامل دیگری باعث تخریب فروش و تحلیل فعالیت های فروش می شود. این اصلی ترین مانع فروش موفق است.
- کلید موفقیت شغلی این است که ترس از عدم پذیرش را از خود دور کنید تا آن قدر اعتماد به نفستان بالا رفته و خوش بین شوید که تمام طول روز را تلفن های تبلیغاتی کنید و همچنان مثبت و خوش روی بمانید.
- اهداف واضح و نوشته شده را نه تنها برای هر ماه خود بلکه برای دوازده ماه آینده هم تعیین کنید.
- واقعا همین طور است .همین که شروع به پس انداز و جمع کردن پول کنید جهان شروع به هدایت هر چه بیشتر پول به سمت شما می کند که می توانید پس انداز کنید.
- وارد شدن به کار جدید نیاز به خارج شدن از کاری دیگر دارد. قبل از اینکه کاری جدید بر عهده بگیرید از خود پرسید چه کاری را می خواهم رها کنم تا زمان کافی برای کار جدید داشته باشم .
- موفق ترین انسان ها در هر زمینه بر حل مشکلات تمرکز دارند و اینکه برای حل این مشکل چه کاری باید انجام شود.
- وقتی عصبانی و مضطرب میشوید نئوکورتکس یا مغز متفکر شما تعطیل می شود و آنچه باقی می ماند قشر دیرینه مخ یا مغز احساسی شماست که به جنگیدن فکر می کند.

- برای تعریف مشکل زمان بگذارید در پزشکی می گویند تشخیص درست نیمی از درمان است.
- هر چه راه های بیشتری برای تعریف یک مشکل وجود داشته باشد احتمال پیدا شدن بهترین راه حل بیشتر است.
- تصمیم بگیرید، یک راه حل انتخاب کنید ، هر راه حلی ! و سپس تصمیم بگیرید که چه روشی به کار گیرید همیشه برسید کار بعدی ما چیست؟ حالا باید چه کاری انجام دهم؟
- تعیین مسئولیت کنید. دقیقا چه کسی می خواهد راه حل یا اساس آن را اجرا کند؟
- قابلیت دستیابی هر فرد به شادی ، نشانگر میزان حقیقی موفقیت در زندگی اوست و هیچ چیز مهم تر از شادی نیست. هیچ امری را نمی توان جایگزین آن کرد.
- استرس و ناخوشنودی زمانی حاصل می شوند که شما گمان می برید تحت تاثیر شرایط اطراف خود قرار گرفته اید.
- زمانی که شما در گرو انجام کاری لذت بخش در میان افراد دوست داشتنی و احترام گذار هستید شادی به سراغتان می آید.
- سلامتی و انرژی شاید اینها مهم ترین عوامل یک زندگی خوب باشند.
- روابط شاد ۸۵ درصد خوشحالی و ناخوشایندی از رابطه با دیگران سرچشمه می گیرد.
- خوشحالترین مردم کسانی هستند که احساس می کنند کاری مهم و با ارزش را در زندگی انجام می دهند.
- هفت عادت بهداشتی مهم : ۱- به طور منظم غذا بخورید ۲- سبک بخورید ۳- بین وعده غذایی تان تنقلات نخورید ۴- به طور منظم ورزش کنید به طور متوسط روزانه ۳۰ دقیقه و یا ۱۰۰ دقیقه در هفته ۵- کمربند ایمنی را ببندیم ۶- سیگار نکشید ۷- در حد متعادل آب بنوشید.
- اصل پنج میم برای سلامتی کامل : ۱- وزن مناسب ۲- رژیم غذایی مناسب ۳- ورزش مناسب ۴- استراحت مناسب ۵- نگرش مناسب
- نگرش از سایر موارد مهم تر است . خوشبینی ویژگی است که سلامتی شادی و عمر طولانی را با خود به همراه می آورد.
- استراحت بسیار حائز اهمیت است . بیش از ۶۰ درصد بزرگسالان از خواب کافی برخوردار نیستند.

- استراحت بسیار حائز اهمیت است. بیش از ۶۰ درصد بزرگسالان از خواب کافی برخوردار نیستند.
- اگر میخواهید دائماً وزن کم کنید باید درجه ترتیب خود را کاهش دهید. برای این کار باید تصویر ذهنی واضحی از چهره و اندام خود در وزن ایده آلتان داشته باشید.
- در دستور العمل بزرگ اندیشی اهمیت اجتناب از سه سم سفید " شکر نمک آرد " را آموزش می دهیم.
- اولین قدم و مناسب ترین زمان ورزش صبح گاهی است. کسانی که هر روز صبح ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش می کنند.
- به خوبی گوش بدهید: اولین شیوه این است که به دقت گوش کنید و صحبت طرف مقابل را قطع نکنید.
- قبل از پاسخ مکث کنید: دومین روش گوش کردن کمی مکث قبل از پاسخ است. چند ثانیه برای فکر کردن در مورد چیزی که طرف مقابل گفته سکوت کنید.
- برای گفته های طرف مقابل توضیح بخواهید: سومین روش گوش کردن خواستن توضیح از طرف مقابل است.
- در رابطه ها بیشتر مشکلات ناشی از برقراری ارتباطی ضعیف است. زوج ها معمولاً به اندازه کافی با یکدیگر صحبت نمی کنند و یا یکی از آنها تمایلی به صحبت دیگری از خود نشان نمی دهند.
- بزرگ ترین نیاز یک کودک جریان مطلق و بی چون و چرای عشق و پذیرفته شدن از طرف والدین است. کودکان به همان اندازه که به اکسیژن نیاز دارند به عشق هم نیازمندند.
- زمانی که بچه دار میشویم باید با داشتن انضباط شخصی و زندگی برنامه ریزی شده وقت کافی را برای فرزندانمان خصوصاً در سنین رشد صرف کنیم.
- در تربیت کودکان باید برای زیر سوال بردن مهم ترین عقاید تان آماده باشید.
- وقتی انضباط شخصی و خویشتن داری را خصوصاً در زمان عصبانیت و ناراحتی در خود تقویت می کنید، فرزندان تان این عمل را یاد می گیرند و بعد ها در زمان عصبانیت و ناراحتی آنها هم چنین ویژگی هایی را در خود پرورش می دهند.
- مهم ترین وظیفه شما به عنوان والدین القای ارزش ها و ساختن شخصیت فرزندان تان است. این کار را میتوان با آموزش اهمیت ارزش ها خصوصاً صداقت و راست گویی انجام داد.

- یکی از مهم ترین ارزش هایی که می بایست به کودکان آموزش داد بخشش است. ناتوانی در بخشش عموماً ریشه در احساسات منفی دارد.
- وقتی از فرزندان به خاطر رفتاری که موجب رنجش آنها شده عذرخواهی و طلب بخشش می کنید آنها را از حقارت و منفی گرایی رها خواهید کرد.
- ۸۵ درصد از شادی نشات گرفته از رابطه ای شاد با دیگران است. متأسفانه ۸۵ درصد از نارضایتی و مشکلات ما مرتبط با سایر مردم است.
- اعتماد به نفس شما احساسات نسبت به خود و هر اندازه که خود را دوست دارید تا حد زیادی به تصور از خودتان یعنی آنگونه که خود را می بینید و در مورد خود فکر می کنید بستگی دارد.
- معاشرت با افرادی که با شما همچون فردی مهم و ارزشمند رفتار می کنند باعث افزایش اعتماد به نفستان می شود. خود را بیشتر دوست می دارید و به خود بیشتر احترام می گذارید و از حضور آن افراد بیشتر خوشحال می شوید.
- در محل کار شاید شیوه توجه رئیس به کارمندان مهم ترین انگیزه را به وجود آورد. هر گاه کارمندی بداند که به عنوان یک شخص نه فقط یک کارمند مورد توجه رئیسش قرار گرفته خود را فردی ارزشمند می داند و مسئولیتش را بهتر انجام می دهد.
- هر وقت که قانون تلاش غیر مستقیم را به کار گیرید و به مردم توجه کنید خود به خود در سایر افراد نیروی تصور از خود را تقویت می کنید و اعتماد به نفس را افزایش می دهید و باعث رضایت مردم از خودشان و حتی از شما می شوید.
- با به کار گیری انضباط شخصی و خویشتن داری می توانید بر خود پیروز شوید.
- مردم را همان طور که هستند بپذیرید یکی از مهم ترین تمایلات ذات انسان این است که بدون قضاوت و سنجش و نکوهش پذیرفته شوند.
- وقتی با داشتن لبخندی صمیمانه به افراد دیگر نگاه می کنید بیشتر نسبت به خود احساس رضایت می کنند. اعتماد به نفس آنها افزایش می یابد و احساس اهمیت و ارزش بیشتری خواهند داشت.

- راه ایجاد رابطه پایدار و دوست یابی بی نظیر بسیار آسان است. تصمیم بگیرید از هم اکنون کاری کنید که افراد زمان ترک شما احساس بهتری نسبت به زمان ملاقات شما داشته باشند.
- ملامت دلیل عمده منفی گرایی و از بین رفتن آرامش روح و روان است. همان طور که در کتابم اشاره کرده ام با ملامت فرد یا چیزی به خاطر کاری باعث به وجود آمدن منفی گرایی می شویم.
- برای مثال اگر کسی در هنگام رانندگی ناگهان جلو شما پیچید با گفتن این جمله به خود، خب شاید او برای رفتن به محل کار عجله دارد. شاید دیرش شده و.... دیگر با این مسئله احساساتی برخورد نمیکنید .
- نهایت به کارگیری انضباط شخصی در پرورش باطن ، تجربه بخشش است. طبق قانون بخشش شما به اندازه ای از نظر روح و جسم سالمید که بتوانید بخشش را برای هر فردی که موجب رنجش شما شده به کار گیرید.
- تنها سوالی که باید هنگامی که منفی گرایی به سراغتان می آید از خود بپرسید این است که چقدر طول میکشد تا بر این مسائل غلبه کنم و به زندگی عادی خود بازگردم .
- اگر برای بخشش به دنبال راهی باشید از ذهنتان بهره کافی را برده اید. به جای تکرار ، موشکافی ، توجیه ، عذر تراشی و بهانه جویی در حوادث گذشته آن حوادث را شخصی ندانید و از نیروی ذهن خود برای یافتن و قبول تقصیر خود استفاده و سپس همه شرایط بد را فراموش کنید.
- زمانی که شما تقصیر خود را قبول می کنید و سپس فردی که به هر دلیلی موجب رنجش شما شده را می بخشید خود را از تمام مسائل رها می کنید و تمام منفی گرایی شما از بین می رود و به جای آن آرامش خاطر ، عشق ، شادی و لذت وجودتان را فرا می گیرد.