



ParsNamadData  
مرکز فرآوری اطلاعات پارس نامداد

## تمرکز بر هدف (۱)

### مقدمه

همان طور که انرژی متمرکز در اشعه لیزر می تواند فولاد را برش دهد توانایی شما در تشخیص مهم ترین عامل موفقیت تان در هر وضعیتی، شما را قادر می کند تا در هر کاری به بالاترین سطوح موفقیت برسید.

### از تمام توانتان استفاده کنید

با پیروی از روش تمرکز روی کارها کم ولی ارزشمند و نپرداختن به امور کم ارزش، می توانید کیفیت زندگی تان را طی چند ماه به نحو چشمگیری افزایش دهید.

### کارایی خود را دو برابر کنید (قانون ۸۰/۲۰)

نخست فعالیت هایی که برای شما و سازمانتان بالاترین ارزش را دارند را شناسایی کنید قانون ۸۰/۲۰ چنین است: ۲۰ درصد از فعالیت های شما بیش از ۸۰ درصد ارزش کلیه فعالیت های شما را در بر دارد اوقات خود را بیشتر صرف کارهایی کنید که دارای بالاترین ارزش هستند و این امکان را برای شما به وجود می آورند تا بهترین نتایج ممکن را به دست آورید.

### خود را مسئول بدانید

قبول مسئولیت کامل زندگی تان به این معنی است که دیگران را به خاطر ناکامی های شخصی تان سرزنش نکنید و آنها را توجیه شکست های خود ندانید از این لحظه به بعد به هیچ دلیلی دیگران را مورد انتقاد قرار ندهید. در مورد هر وضعیت خودتان یا مواردی که در گذشته روی داده است شکایت نکنید تمامی (ای کاش ها) و (چه می شد اگرها) را حذف و در عوض به آنچه که خواسته واقعی شما و مقصدتان است تمرکز کنید. از این



به بعد هر اتفاقی که بیفتد به خودتان بگویید ( من مسئولم ) یعنی اگر اشتباهی رخ داد مسئولیت آن را قبول کنید و به دنبال راه حل بگردید.

## روی هر چیز تمرکز کنید در همان زمینه رشد می کنید

اساس زندگی توجه است. توجه شما به هر چیز جلب شود قلبتان نیز به همان سو می رود. معطوف کردن توجه از فعالیت های کم ارزش به موارد ارزشمند برای انجام هر کاری در زندگی اساسی است.

روان شناسان و سایرین متوجه شدند که فقط مشاهده یک رفتار توسط دیگران باعث بهبود آن می شود. وقتی شما خود را در حین فعالیت تحت مشاهده قرار می دهید، آن کار را با هوشیاری بیشتر و بهتر انجام می دهید. اگر توجه خود را به هر جزئی از رفتارهایتان معطوف کنید عملکرد شما در آن زمینه در مقایسه با وضعیت معمول بسیار بهتر خواهد شد.

## قانون بازده مضاعف

قانون بازده مضاعف مربوط به استفاده از روش تمرکز است. این قانون چنین است هر چه بیشتر بر ارزشمندترین فعالیت های خود تمرکز کنید در انجام آنها متبحرتر می شوید و زمان کمتری برای انجام آن نیاز دارید.

## عادت هایتان تعیین کننده سرنوشتتان هستند.

همه عادات قابل یادگیری هستند عادت را می توان یک عکس العمل طبیعی به محرک ها تعریف کرد. یک عادت پس از ایجاد از بین نمی رود فقط می توان آن را با عادت جدید و بهتری جایگزین کرد. ما شکل دهنده عادت های خود هستیم و عادت های ما نیز شکل دهنده ما.

ممکن است شما برای پرورش عادات فکری و رفتاری جدید به تلاش و انضباط بسیار

زیادی نیاز داشته باشید اما پس از دستیابی به آنها می توانید کارهای بسیار بیشتری را با



کمترین تلاش به انجام برسانید.

## از با ارزشترین سرمایه تان استفاده کنید

بزرگترین سرمایه شما توانایی فکر کردن است. قابلیت اتخاذ تصمیم و سپس عمل به آن تعیین کننده تمام چیزهایی است که برایتان پیش خواهد آمد. گران بهاترین سرمایه شما ذهنتان است. توانایی تفکر، برنامه ریزی، تصمیم گیری و عمل، قدرتمندترین نیروی زندگی شماست. ما اکنون به مرحله ای وارد شدیم که هارلوشاپلی از دانشگاه هاروارد آن را عصر سایکو زوئیک یا عصر ذهن می نامد. هم اکنون درون شما منابع دست نخورده عظیمی وجود دارد و بقدری نیرومند است که در تمام طول زندگیتان قادر نیستید حتی جزء کوچکی از این توان را بکارگیرید.

## قانون علت و معلول

این قانونی است که ارسطو نامگذار آن بوده و در کتب مقدس به قانون کاشت و برداشت یاد شده و نیوتن نیز آن را قانون علت و عکس العمل نامیده است. این قانون بزرگ زیربنای تمدن غرب و اساس بیش از ۲۰۰ سال پیشرفت در علوم پایه پزشکی، تکنولوژی و تجارت است. قانون علت و معلول می گوید: برای هر معلولی، علت یا علت هایی وجود دارد و هر اتفاقی به دلیلی رخ می دهد در ساده ترین شکل خود قانون علت و معلول چنین می گوید: اگر معلولی است که می خواهید در زندگی تان آن را به دست آورید فقط کافی است سلسله علت و معلول پیشین آن را بررسی کنید و کسی را پیدا کنید که زمانی آن معلول را نداشته و بیشتر او برای به دست آوردن آن، چه کرده است سپس شما هم همان مراحل را انجام دهید نهایتاً همان نتایج نصیبتان می شود. این معجزه نیست بلکه یک قانون است. برتراند راسل فیلسوف معروف می گوید ( بهترین دلیل برای اینکه انجام کاری ممکن است این است که دیگران قبلاً آن را انجام داده اند)



## شرط موفقیت در این دنیای تحولات سریع داشتن دید باز و تمایل

تجدید نظر در افکار براساس اطلاعات جدید است مهمترین کاربرد قانون علت و معلول این است: افکار علت هستند و موقعیت ها معلول.

جهت زندگی تان و هر چیزی که برایتان اتفاق می افتد توسط نحوه تفکر شما تعیین می شود به وسیله افکاری که در ذهن شماست. چه افکار مثبت و منفی، سازنده یا مخرب

## مانند یک برنده فکر کنید

مردم موفق بیشتر اوقات در مورد آنچه که می خواهند و نحوه دستیابی به آن فکر می کنند به دلیل همین تمرکز ذهنی، آن ها بسیار موفق تر از افرادی عادی هستند اما افراد ناموفق اغلب در مورد آنچه که نمی خواهند فکر و صحبت می کنند. آن ها غالبا در مورد این که چه کسی مسبب مشکلاتشان است فکر و صحبت می کنند که این کار موجب عادت کردن به این نوع تفکر در آن ها می شود و وضع از گذشته بدتر می شود.

برنامه هفت قسمتی برای پرورش ذهن:

۱- به آینده فکر کنید: یک تمرین موثر که می توانید برای تقویت تفکر و تسریع در کسب نتایج انجام دهید تمرین ایده آل سازی است. شما سه تا پنج سال آینده و یا بیشتر را در نظر می گیرید و سپس یک تصویر ایده آل از زندگی یا کارتان خلق می کنید.

۲- به هدف هایتان فکر کنید: افراد موفق بیشتر اوقات در مورد هدف هایشان و اینکه چگونه به آن برسند فکر می کنند. آینده نگری در واقع داشتن دید بلند مدت ایده آل است. درحالی که هدف گرایی دارای دقت بیشتر است.

افراد بدون هدف محکوم هستند که تا ابد برای افراد هدف دار کار کنند. کلید تعیین کردن هدف مکتوب کردن افکار است.



## خودتان را متعهد کنید که همیشه برتر باشید

برای دستیابی به عملکرد برتر خود را متعهد کنید و از همین امروز تصمیم بگیرید که در حوزه کاریتان جزء ۱۰ درصد برتر باشید و در این راه از هیچ تلاش، فداکاری و صرف وقت دریغ نکنید. این را باور داشته باشید که هر کسی که امروز عملکرد خوبی دارد، زمانی عملکرد ضعیفی داشته است.

زندگی مانند یک سلف سرویس است. هیچ کس چیزی را به شما نمی دهد. شما نمی توانید سر میز بنشینید و انتظار داشته باشید دیگران به شما خدمت کنند. باید بلند شوید، قبول مسئولیت کنید و به خودتان خدمت کنید. شما می توانید با انتخابهایتان دوست یا دشمن خودتان باشید.

## روی نتایج تمرکز کنید

افراد موفق همواره به نتایجی که از آنها انتظار می رود می اندیشند، آنها مرتباً در حال نوشتن، برنامه ریزی و تعیین اولویت برای مهم ترین وظایفشان هستند.

نتیجه گرایی جدی موجب افزایش بهره وری، عملکرد و کارایی شما می شود برای این

## کار باید ۴ سوال زیر را هر روز مرتب از خود پرسید:

۱- ارزشمندترین فعالیت های من کدامند؟ مهم ترین نتایجی که از شما انتظار می رود چه هستند . به یاد داشته باشید بدترین نوع اتلاف وقت این است که کاری را که اصلاً لازم نیست به بهترین وجه انجام دهید.

۲- نتایج کلیدی که من باید به آنها برسم کدامند؟ مشخص کنید نتایجی که باید به بهترین وجه ممکن به ثمر برسد تا مسئولیت هایتان را تمام و کمال ایفا کنید، کدام اند؟

۳- چه کارهایی که من و فقط من می توانم انجام دهم و اگر آن ها را بسیار خوب انجام دهم تاثیر واقعی بر زندگی ام می گذارند؟



تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴  
تلفکس : ۵ - ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)

URL: [www.parsnamaddata.com](http://www.parsnamaddata.com)

E-mail : [info@parsnamaddata.com](mailto:info@parsnamaddata.com)

۴- بهترین استفاده از وقتم چیست؟ در مدیریت زمان این مهم ترین پرسش است. هم اکنون بهترین استفاده شما از وقتتان چیست ؟ پرسش و پاسخ به این سوال کلید عملکرد مطلوب است.