



- تهران - میدان 7 تیر خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL: www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

ادامه بخش دوم : فنون اصلی غلبه بر نگرانی

فصل 5 : چگونه نیمی از نگرانی های شغلی را از بین ببریم ؟

فرانک بت گیر ، یکی از بیمه گران رده بالای آمریکا، به من گفت : سالها قبل وقتی برای اولین بار فروش بیمه نامه را شروع کردم، سرشار از عشق و اشتیاق برای کارم بودم بعد ماجرای پیش آمد و من بقدری مایوس و سرخورده شدم که از شغلم نفرت پیدا کردم و فکر کردم بهتر است آن را رها کنم. گمانم اگر یک صبح شنبه نمی نشستم و به این موضوع فکر نمی کردم که ریشه های نگرانی من چیست، این کار را هم کرده بودم .

1- اول از خودم پرسیدم : (مساله چیست ؟) جواب این بود که من به ازای

کار زیادی که می کردم چیزی به دست نمی آوردم . تا همین چند وقت

پیش چشم انداز بدی نداشتم ، ولی یکمرتبه بخشی از فعالیت های ما تعطیل

شد و یکی از مشتریهای خوب ما گفت (خب ! آقای بت گر ! دوباره

سری به ما بزنید) این درست همان زمانی بود که من وقتم را با این

سرزندهای بی معنی تلف می کردم و موجب نگرانی بیشتر خود می شدم .



- تهران - میدان 7 تیر خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL: www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

2- از خود پرسیدم : (راه حل های احتمالی کدام هستند ؟) برای پاسخ

به این سوال ، باید واقعیت ها را بررسی می کردم . دفتر یادداشت روزانه ام را برداشتم و وقایع دوازده ماه گذشته و ارقام را یک بار دیگر با دقت مطالعه کردم و خدا می داند چه کشف عجیبی کردم . درست در میان آن خطوط سیاه و سفید متوجه شدم که هفتاد درصد فروش های من در همان مصاحبه اول به شکست انجامیده اند . بیست و سه درصد فروشهای بیمه هم بعد از مصاحبه دوم شکست خورده بودند و فقط سرنوشت هفت درصد فروشها به نوبت سوم و چهارم و پنجم کشیده بود . معلوم می شد فقط وقتم را تلف و چانه ام را خسته کرده بودم . در واقع نیمی از وقت اداری من صرف تجارتي می شد که فقط هفت درصد فروش مرا تامین می کرد .

3- پاسخ چیست ؟ پاسخ معلوم بود . همه قرارهایی را که به نوبت دوم گفتگو

می کشیدند ، معلق کردم تا دقت بیشتری برای فعالیت در زمینه های جدید بیابم . نتیجه باور نکردنی بود در مدت بسیار کوتاهی توانستم با هر بار ملاقات با مشتری ، دریافت های نقدی خود را به دو برابر ارتقاء دهم .

او همان کسی است که می خواست شغلش را رها کند و شکست را بپذیرد . فقط



- تهران - میدان 7 تیر خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL: www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

تجزیه و تحلیل مساله بود که به او راه موفقیت را نشان داد.

او همان کسی است که می خواست شغلش را رها کند و شکست را بپذیرد.

فقط تجزیه و تحلیل مساله بود که به او راه موفقیت را نشان داد.

بخش دوم در چند جمله : فنون اصلی غلبه بر نگرانی

قانون 1 : واقعیت ها را جمع آوری کنید. یادتان باشد هاوکز ، رئیس دانشگاه کلمبیا می گفت (نیمی از نگرانی های جهان نتیجه اعمال کسانی است که سعی می کنند قبل از آگاهی در مورد چیزی که می خواهند درباره اش تصمیم بگیرند، وارد عمل می شوند.)

قانون 2: پس از بررسی دقیق همه واقعیت ها، تصمیم بگیرید.

قانون 3 : به محض این که با دقت تصمیم گرفتید، عمل کنید ! همه هم خود را معطوف به اجرای تصمیم کنید و نگرانی درباره پیامدهای کار را یکسره کنار بگذارید.

قانون 4 : هنگامی که خودتان یا یکی از همکارانتان درباره مساله ای نگران هستید، آن را بنویسید و به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف : مساله چیست ؟ ب : علت ایجاد مساله چیست ؟ ج : راه حل های احتمالی

برای مساله چیست ؟ د: بهترین راه حل کدام است ؟



- تهران - میدان 7 تیر خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL: www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

هفت پیشنهاد برای استفاده بهتر از مطالب .

1- اگر قصد دارید بیشترین بهره را از مطالب ببرید ، یک شرط لازم را باید

رعایت کنید. این شرط معجزه آسا کدام است ؟ فقط این : اشتیاق عمیق و

فراوان برای یادگیری، تصمیمی جدی برای دست برداشتن از نگرانی و آغاز

یک زندگی جدید.

چگونه می توان چنین اشتیاقی را در دل پدید آورد ؟ پیوسته به خود

یادآوری کنید که اصول مندرج چقدر مهم هستند مکرر در خاطر مجسم کنید که

چگونه این اصول به شما یاری خواهند رساند که زندگی غنی تر و شادمانه

تری را بگذرانید. بارها و بارها به خود بگویید (آرامش ذهن من، سعادت مندی

من، سلامتی من و حتی شاید اراده من در درازمدت ، به استفاده از این حقایق

قدیمی، آشکار و ابدی که آموزش داده شده اند بستگی دارند.

2- در هنگام مطالعه، بارها خواندن را متوقف و روی مطالبی که می خوانید

فکر کنید. از خودتان بپرسید کی و چگونه می توانید هر یک از این

پیشنهادها را اجرا کنید.

3- اگر قصد دارید از این مطالب بهره کافی و وافی ببرید، گمان نکنید



- تهران - میدان 7 تیر خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL: www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

یک بار و آن هم سریع خواندن مطالب آن کفایت می کند پس از آن که

مطالب را کامل خواندید. باید هر چند وقت یک بار به سراغش بیایید و آنها را مرور کنید. مطالب را نگه دارید و گاهی نگاهی به آن بیندازید با استفاده از این مطالب باید اشتیاق و رغبت خود را تقویت کنید. یادتان نرود که هر کاری برای آن که جزو عادات و اعمال غیر ارادی انسان شود، نیازی به تکرار و ممارست دارد. پیوسته با این نکات را تکرار و عمل کنید و مطمئن باشید که هیچ راه دیگری وجود ندارد.

4- یادگیری یک روند فعال است . ما با انجام دادن کارها ، یاد می گیریم، بنابراین اگر می خواهید بر این اصول مسلط شوید ، کاری کنید که در هر فرصت ممکن، از این اصول استفاده کنید. اگر عمل نکنید به زودی همه آن ها را فراموش خواهید کرد. فقط دانشی که به کار گرفته می شود، در ذهن می ماند.

5- شما می خواهید عادات جدیدی در خود بیافرینید ، آری شما در پی آن هستید که زندگی جدیدی را شروع کنید. ایجاد چنین عاداتی وقت، پیگیری و تمرین روزانه می خواهد. بنابراین اغلب به این صفحات مراجعه کنید



- تهران - میدان 7 تیر خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL: www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

و آن را خودآموزی برای غلبه بر نگرانی بدانید هنگامی که با مشکلی روبرو می شوید، دست و پایتان را گم نکنید و تحت تاثیر احساسات آنی اقدام نکنید، زیرا معمولاً اشتباه از کار در می آید به جای این نوع عکس العمل، به این صفحات مطالعه مراجعه کنید و ببینید که چگونه معجزه روی می دهد.

6- اگر بخوانید و حتماً اجرا کنید دو نتیجه قطعی خواهید گرفت: اولاً می بینید که در جریان نوعی یادگیری گرانبها و رغبت انگیز قرار گرفته اید، ثانیاً می فهمید که توانایی شما برای دست برداشتن از نگرانی و شروع یک زندگی جدید تقویت می شود و همچون جوانه های یک درخت رشد می کند و بیشتر می شود.

7- یک دفتر خاطرات تهیه کنید و در آن موفقیت هایی را که از بکار بردن این اصول به دست آورده اید، یادداشت کنید. چنین یادداشتهایی شوق شما را برای انجام تلاش بیشتر و موثرتر بر می انگیزاند و نمی دانید وقتی طی سالها به چنین مطالبی مراجعه می کنید. چه احساس عالی پیدا می کنید.