ParsNamadData
مرکز فرآوری اطلاعات پارس نماد داده ها

- 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
- E-mail : info@parsnamaddata.com

تمرکز بر هدف (٤)

نیروهای بالقوه خود را بالفعل درآورید.

قانون بزرگ حاکم بر جهان و سرنوشت بشر این است : (موفقیت و شکست اتفاقی نیست) برای موفقیت بیشتر در دنیای بیرون باید ابتدا روی دنیای درون کار کنید و در این زمینه رشد و پیشرفت کنید. گوته می نویسد: (برای بیشتر داشتن ، باید نخست بیشتر باشید). رشد شخصی و حرفه ای قدرتمندترین ابزاری است که می توانید برای دستیابی به هدف های مورد نظرتان از آنها استفاده کنید.

انسان های دارای منابع عظیمی از توان بالقوه هستند که بر حسب عادت از آن بهره ای نمی برند هر انسان دارای این توانایی است که بسیار فراتر از آنچه هست بشود.

آبراهام مازلو می گوید داستان نسل بشر حکایت از مردان و زنانی است که (خود را به بهای کمی می فروشند) بیشتر مردم به چیزی بسیار کمتر از توانایی های واقعی شان راضی می شوند و انواع توجیهات و دلایل را برای عملکرد ضعیفشان ارائه می دهند. **آنها خود را متقاعد می کنند یا اجازه می دهند با سست ترین شواهد متقاعد شوند که نیرو و توان کسانی را که موفق تر از آنها هستند را ندارند**، آنها به جای این که غل و زنجیرهای ذهنی خود را پاره کنند و از زندان ذهنی خود رها شوند یک زندگی متوسط را می پذیرند.

ParsNamadData
مرکز فرآوری اطلاعات پارس نماد داده ها

- 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
- E-mail : info@parsnamaddata.com

فرمول ۱۰۰۰ درصد

اساس فرمول ۱۰۰۰ درصد قاعده بهبود گام به گام است که چنین می گوید: (گام بزرگ برداشتن مشکل است اما گام کوچک برداشتن ساده است)

اگر شما دائما به مطالعه ، یادگیری و به روز آوری مهارت ها، شفاف کردن هدف ها ، تعیین اولویت های بهتر و واضح تر و تمرکز روی وظایف ارزشمند خود بپردازید. می توانید بهره وری کمی و کیفی و کارایی خود را هر روز و برای مدت زمان نامحدودی به میزان ۰/۱ درصد افزایش دهید و این بهبود پنج روز در هفته ادامه پیدا کند در پایان هفته به میزان افزایش بهره وری شما ۰/۵ درصد و در پایان چهار هفته ۲ درصد خواهد شد پس از گذشت ۵۲ هفته میزان افزایش بهره وری نسبت به شروع کار به ۲۶ درصد خواهد رسید اگر شما به یادگیری، رشد و موثر و کارا بودن خود ادامه دهید ظرف مدت چهار سال میزان بهره وری شما ۱۰۰ درصد افزایش خواهد یافت.

هفت مرحله مربوط به فرمول ۱۰۰۰ درصد

۱- دو ساعت قبل از شروع کار از خواب بلند شوید و به مدت یک ساعت در رشته خود مطالعه کنید. این زمان را که آن را زمان طلایی نامیده اند آهنگ باقی مانده روز را تعیین می کند . تلویزیون را خاموش کنید . روزنامه را کنار بگذارید ۶۰ دقیقه اول (ساعت اول) روز را صرف خودتان و ذهنتان بکنید. اولین ساعت روز جهت دهنده بقیه آن است.

ParsNamadData
مرکز فرآوری اطلاعات پارس نماد داده ها

- 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
- E-mail : info@parsnamaddata.com

۲- هر روز قبل از شروع به کار هدف های اصلی خود را مجددا بنویسید و آن ها را مرور کنید، **جمله ها را به زمان حال بنویسید درست مانند این که به هدفهایتان رسیده اید.**

۳- برای کارهای هر روز از شب قبل برنامه ریزی کنید. با این کار ذهن ناخودآگاه شما در حالی که خواب هستید روی این لیست کار می کند. هنگام بیدار شدن ایده هایی خواهید داشت که به شما در دستیابی به هدف های روزانه تان کمک می کند.

۴- **همیشه روی با ارزش ترین استفاده از وقت تان تمرکز کنید.** کاری را انتخاب کنید که بیشترین تاثیر مثبت را در زندگی شغلی تان داشته باشد.

۵- به برنامه های آموزنده صوتی گوش دهید.

٦-پس از هر تجربه کاری، به عمل خود را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید و از خود بپرسید: (چه کاری را درست انجام دادم؟ و چه کاری را باید به صورت دیگری انجام می دادم؟) **این دو سوال موجب می شود شما از هر کاری که می کنید بیاموزید و رشد کنید.**

۷-با هر مشتری احتمالی یا مشتری واقعی طوری رفتار کنید که گویی مبلغ بسیار زیادی از تولیدات و خدمات شرکت خریداری کرده و قرار است مجددا چنین کند. همین طور با افراد خانواده مانند با ارزش ترین مردم جهان رفتار کنید زیرا واقعیت هم همین است.

ParsNamadData
مرکز فرآوری اطلاعات پارس نماد داده ها

- 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
- E-mail : info@parsnamaddata.com

برای جامعه تان موثر باشید.

شما به دنیا آمده اید که از زندگی تان استفاده عالی بکنید. هرگز کسی مانند شما نبوده و نخواهد بود. شما بی نظیر هستید. ترکیب خاصی از استعدادها و توانایی ها، احساسات، ایده ها و طرز تلقی ها ، شما را از تمام موجوداتی که تا ابد وجود خواهد داشت متمایز می کند. در طول تاریخ افرادی که بر جامعه خود تاثیر واقعی به جا گذاشتن معتقد بودند که زندگی آنها دارای معنی و هدف خاصی است. آنها باور داشتند که وجودشان در زمین برای این است که برای خدمت به بشریت باید کار بزرگی انجام دهند. نمونه ای از افراد بزرگی که خود را وقف خدمت به بشریت کردند را می توانیم به آلبرت شویتزر و مادر ترزا و باغچه بان و ... اشاره کنیم. وجه مشترک عشق به خدمت است افرادی بیشترین تاثیر را بر جامعه شان می گذارد که عاشق خدمت به مردم باشند.

به شکوفایی معنوی و آرامش درونی برسیم

همه ما تمایل به اتصال به موجودی بالاتر و بزرگ تر از خودمان داریم. این تمایل درونی به صورت طبیعی و خود به خود ایجاد می شود و اغلب بدون هدایت و آموزش خاصی به وجود می آید.

شکوفایی معنوی یک موضوع پیچیده و جدال برانگیز است افراد معتقد به هر دین و مذهبی معمولا مطمئن هستند که ایده های آنان در مورد خداوند درست است و بقیه همه در اشتباهند و با درجات مختلف در گمراهی بسر می برند. جنگهای مذهبی از خوفناک ترین

ParsNamadData
مرکز فرآوری اطلاعات پارس نماد داده ها
- 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
- E-mail : info@parsnamaddata.com

جنگ های تاریخ است که وقوع آنها به سبب اختلاف نظر در عقاید ، اصول و تفسیرهای معنوی بوده است. بیشتر ادیان می گویند که خداوند خدای عشق، رحمت و گذشت است اما شگفت آور است که به نام خداوند چه اعمال خشونت آمیزی صورت گرفته و یا در حال انجام است.

شکوفایی معنوی متعالی ترین و مهم ترین کمال است که کسی می تواند دنبال کند. شکوفایی معنوی اگر درست درک شود می تواند کلید آرامش ، کامیابی ، رضایتمندی و تکامل باشد. ارسطو در کتاب اخلاق نیکوماخوسی وجه مشترک انسان ها را تمایل به شاد بودن می داند.

والاترین فضیلت انسان

والاترین فضیلت برای انسان آرامش درون است. میزان موفقیت خود را براساس میزان شادی و آرامش درونی و این که در مورد خود و دنیایتان چه احساسی دارید بسنجید. آرامش موقعی حاصل می شود که به ندای باطنی گوش دهید و چیزهایی را بگویید و انجام دهید که آنها را کاملا درست بدانید یک اصل ساده برای آرامش درون این است که یک قدرت یا موجود مافوق وجود دارد که ما را بسیار دوست دارد، می شناسد، درک می کند و بهترین چیزها را برای ما می خواهد مهم نیست او را چه بنامیم در سایه پذیرش این قدرت مافوق در جهان و با گوش دادن به ندای درونمان می توانیم به او پناه ببریم او خیر ما را می خواهد و ما را در جهت گفتار و کردار درست هدایت می کند و به ما آرامش می دهد.

ParsNamadData
مرکز فرآوری اطلاعات پارس نماد داده ها

- 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
- E-mail : info@parsnamaddata.com

تمرین تنهایی

یکی از موثرترین تمرینات معنوی ، خلوت نشینی و مراقبه است. پاسکال می نویسد: (تقریبا تمام مشکلات انسان نشات گرفته از این واقعیت است که او نمی تواند برای مدتی در یک اتاق با خودش خلوت کند) اگر واقعا به دنبال پاسخی برای یک پرسش ، راه حلی برای گرفتاری یا مشکل باشید به خلوت پناه ببرید. گوشه ساکت و آرامی را انتخاب و به مدت ۶۰ دقیقه آرام بگیرید. در طی این مدت ذهن شما شفاف می شود و پس از حدود ۳۰ دقیقه مراقبه احساس شادی می کنید. شما با جهان احساس یگانگی می کنید و سپس در لحظه ای خاص ایده ها و افکار به ذهنتان راه می یابد.

قانون طلایی : (با دیگران همان گونه رفتار کن که میل داری با تو رفتار کنند)

حقایق بزرگ ساده اند، این قانونی است طلایی که می توان آن را به تمامی رفتار و عاداتمان ربط داد.

طریق شکوفایی معنوی

در هر شرایطی به دنبال خوبی ها باشید از هر مشکل یا شکستی چیزهایی را که برایتان سودمند است به دست آورید. ایمان کامل داشته باشید و بدانید برای هر اتفاقی که برایتان رخ بدهد دلیل محکمی وجود دارد. درس گرفتن از آنچه اکنون برای ما اتفاق می افتد به ما کمک می کند تا در آینده موفق تر و راضی تر باشد.

ParsNamadData
مرکز فرآوری اطلاعات پارس نماد داده ها

- 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
- E-mail : info@parsnamaddata.com

نورمن وینسنت پیل می گوید: (وقتی خداوند می خواهد هدیه ای به ما بدهد، آن را در یک مشکل می پیچد هر چه بزرگتر باشد مشکل بزرگتر است) در هر مشکل به دنبال درسی پر ارزش باشید، با ایمان کامل به این که نیرویی مراقب شماست و هر قدم شما را هدایت می کند هنگامی که با این طرز تفکر به مسایل نگاه کنید از اتفاقات خوبی که برایتان می افتد شگفت زده خواهید شد.

هفت درس برای زندگی در قرن بیست و یکم

۱- زندگی شما هنگامی بهتر می شود که شما بهتر شوید.

۲- مهم نیست از کجا آمده اید. نکته اساسی این است که به کجا خواهید رفت؟

۳- هر کاری که ارزش خوب انجام شدن را داشته باشد. در ابتدا ارزش بد انجام شدن را دارد.

۴- میزان آزادی شما بستگی به تعداد زیاد انتخابهایتان دارد.

۵- درون هر مسئله یا مشکلی که تجربه می کنید هسته سود یا منفعتی وجود دارد که از آن مشکل یا مساله بزرگتر است.

۶- برای هر هدفی که معین کنید می توانید هر چه را که لازم است بیاموزید.

۷- تنها محدودیت های ایجاد شده در مورد آنچه می توانید باشید یا انجام دهید آنهایی است که با ذهنتان برای خود خلق می کنید.