

۱۰۰ قانون

شکست ناپذیر موفقیت در کار و زندگی

چگونه می‌توانید سریع‌تر از حد تصورتان به استقلال مالی دست پیدا کنید

برایان تریسی



ندای معاصر



علی اکبر قاری نیت

فصل اول

قوانین زندگی

چرا بعضی از افراد و سازمان‌ها موفق‌تر از دیگران هستند؟ چرا بعضی مردم شغل‌های جالبی دارند، از این کشور به آن کشور یا از این شهر به آن شهر مسافرت می‌کنند، بیش‌تر پول درمی‌آورند، مرتب پول خرج می‌کنند و سریع‌تر پیشرفت می‌کنند. و چرا دیگران مرتب شغل عوض می‌کنند، مدام نگران درآمدها هستند و احساس می‌کنند نتیجه‌ی لازم را از سخت کارکردن و تلاش خود نمی‌گیرند. زمانی هانری دیوید تور نوشت: «زندگی سرشار از نومییدی‌ها است. واقعا چرا اکثریت مردم این چنین گرفتار و مستأصل هستند؟»

وقتی کار خود را آغاز کردم، خیلی از قافله عقب بودم، فکر می‌کردم در دنیا فقط وضعیت من این‌طور است. مدام شغل عوض می‌کردم، به ندرت از روی میل و اراده بود بلکه فقط از روی ناچاری و استیصال کار می‌کردم. گردش روزگار و رفتارهای به‌ظاهر غیرمنطقی و غیرقابل توجیه کارفرماهایم مرا به ستوه آورده بود. احساس می‌کردم در

صفحه‌ی شطرنج زندگی حکم پیاده‌ای را دارم که توسط بازیگر روزگار به بازی گرفته شده و هم‌بازی بازیچه‌های زندگی هستم ولی آشکارا از قواعد بازی آگاهی ندارم.
 ما لعبتکنايم و فلک لعبت باز از روی حقیقتی نه از روی مجاز
 یک چند در این وادی بازی کردیم رفتیم به صندوق عدم یک یک باز

«خیام»

آنگاه شروع کردم از خود پرسیدن. چرا بعضی اشخاص موفق‌تر از دیگران هستند؟ توجه داشته باشید که افرادی که دور و برم بودند نه بهتر از من کار می‌کردند، نه زرنگ‌تر از من به نظر می‌رسیدند و نه خصلت‌های بهتری از من داشتند. گاهی اوقات آن‌ها حتی از لحاظ شخصی و اخلاقی مشکلاتی نیز داشتند. اغلب با اینکه ایده‌ها و کارهایشان زیاد چنگی به دل نمی‌زند ولی با این حال خوب کار می‌کنند.

کشف بزرگ

اولین پیشرفت بزرگ من کشف اصل ارسطویی سببیت است، که امروزه آن را قانون سبب و اثر می‌نامیم. زمان‌های قدیم، بشر سرنوشت خود را محتوم می‌دانست و به قضا و قدر نسبت می‌داد (گلیم بخت کسی را که یافتند سیاه به صد آب زمزم و کوثر، سپید نتوان کرد). ولی ارسطو سخن متفاوتی گفت و دید بشر را از جهان و فلک تغییر داد.

۱- قانون سبب و اثر

رخداد هر پدیده یا هر چیزی دلیلی دارد. برای هر اثر سبب ویژه‌ای وجود دارد. ارسطو معتقد است در جهانی که زندگی می‌کنیم قانون حکومت می‌کند، نه شانس و تصادف. او گفت که هر چیزی به دلیلی اتفاق می‌افتد، چه از آن اطلاع داشته باشیم و چه نداشته باشیم. او گفت هر اثر علت یا علت‌های ویژه‌ای دارد. هر سبب یا عمل یک نوع اثر دارد، چه آنرا بتوانیم ببینیم یا نبینیم و چه آن را دوست داشته باشیم یا نداشته باشیم. این را قانون پدر بزرگ، قانون آهنین تفکر غربی، فلسفه غرب می‌گویند. پژوهش بی‌امان حقیقت، برای روابط سببی بین پدیده‌ها، منجر به رشد غرب در زمینه علوم، تکنولوژی، پزشکی، فلسفه و حتی جنگ‌افزار به مدت بیش از ۲۰۰۰ سال شده است.

امروزه این تمرکز باعث به وجود آمدن پیشرفت‌های تکنولوژیکی شده است و موجب تغییر شگفت‌انگیز جهان ما گردیده است.

این قانون می‌گوید که موفقیت، سلامتی، شادکامی، ثروت و کامیابی در تجارت همگی اثرات مستقیم و غیرمستقیم بر روی نتایج علل یا تلاش‌های ویژه هستند. این موضوع بدان معنی است که اگر بدانید دنبال کدام اثر یا نتیجه‌ای هستید، احتمالاً می‌توانید آن را به دست آورید. شما می‌توانید روی افراد دیگری که به یک هدف مشخص دست پیدا کرده‌اند، مطالعه کنید و همان کارهایی را که انجام داده‌اند، انجام دهید و بتوانید همان نتایج را به دست آورید.

موفقیت تصادفی نیست

موفقیت نه معجزه است و نه شانس و تصادف. هر چیزی که اتفاق می‌افتد دلیلی دارد، چه خوب باشد و چه بد، چه مثبت باشد و چه منفی. وقتی درباره آن‌چه که می‌خواهید شفاف باشید، تنها کاری که لازم دارید کمی کردن و تقلید کردن از دیگرانی است که پیش از شما به آن هدف دست پیدا کرده‌اند و سرانجام همان نتایجی را به دست خواهید آورد که آن‌ها به دست آورده‌اند.

در انجیل آمده است «هرآن‌چه که بشر می‌کارد، همان را درو خواهد کرد.»

اسحاق نیوتن این قانون را به نام قانون سوم حرکت نامید. او گفت: برای هر عمل، عکس‌العمل مساوی و مخالف آن وجود دارد. برای شما و من، مهم‌ترین گفتاوی این قانون جهانی این است «تفکرها سبب و شرایط اثر هستند» به بیان دیگر، «تفکر خالق است» فکرای شما نیروهای خلاق اولیه در زندگی شما هستند. تمام دنیا را با به همان طریقی خواهی ساخت که فکر می‌کنی. مفهوم تمام افراد و موقعیت‌های زندگی شما به روش تفکر شما در مورد آن‌ها بستگی دارد. هرگاه، فکر را عوض کنی، زندگی نیز تغییر خواهد کرد، حتی گاهی اوقات در مدت چند ثانیه.

مهم‌ترین اصل موفقیت شخصی یا بازرگانی به همین سادگی است: شما همانی خواهید شد که اکثر اوقات در آن مورد فکر می‌کنید.

این بزرگ‌ترین کشف بشریت است که تمام مذاهب، فلسفه، متافیزیک، مبانی تفکر و

نظریه‌های روان‌شناسی براساس آن استوارند. این اصل در دسترس و قابل استفاده تمام افراد و سازمان‌ها است. هر آنچه که می‌بینید یا تجربه می‌کنید مبین تفکر آن فرد در پشت آن پدیده است. رالف والدو امرسون به این نکته زمانی پی برد که نوشت: «هر سازمان بزرگ فقط سایه بلند یک فرد است».

برای شما چیزی اتفاق نمی‌افتد مگر آن‌که درباره‌ی آن‌چه که برای شما اتفاق می‌افتد فکر کنید که تعیین‌کننده‌ی احساس و واکنش شما است. این دنیای بیرون شما نیست که محیط یا شرایط را به شما دیکته می‌کند، بلکه دنیای درونی شما است که خالق شرایط زندگی شماست.

گزینه‌ی شما، زندگی شما

همواره در انتخاب کردن آزاد هستید. در درازمدت کسی نیست که شما را مجبور کند چگونه فکر کنید، احساس کنید یا رفتار کنید. به جای آن، احساس‌ها، عواطف و رفتارهای خود را با انتخاب روش تفکر خود درباره‌ی جهان اطرافتان و درباره‌ی آن‌چه که برای شما اتفاق می‌افتد، انتخاب کنید.

دکتر مارتین سلیگمان از دانشگاه پنسیلوانیا این روش عکس‌العمل را «شیوه‌ی تشریحی» شما می‌نامد. این همان روشی است که کارها را برای خودتان توضیح می‌دهید یا تفسیر می‌کنید و این معیار مهم همان چیزی است که شما هستید و همان چیزی است که می‌شوید. خوشبختانه می‌توانید شیوه‌ای تشریحی را یاد بگیرید. این جمله بدان معنی است که آن نیاموخته نیز می‌تواند باشد. روش تشریح کارهای خودتان تحت کنترل شما است. شما می‌توانید تجربیات خودتان را طوری تفسیر کنید که به جای عصبانیت و درماندگی احساس خوشحالی و شادکامی کنید.

افکار و احساسات شما همواره در حال تغییرند. آن‌ها به سرعت تحت تأثیر حوادث اطرافتان قرار می‌گیرند. مثلاً، وقتی یک خبر خوبی دریافت می‌کنید، نگرش و گرایش شما فوراً مشخص می‌شود و احساس مثبت پیش‌تری در مورد هرکس و هرچیز خواهید داشت. از طرف دیگر، اگر به صورت غیرمنتظره خبر بدی به شما بدهند، ممکن است فوراً افسرده، غمگین، عصبانی و بداخلاق شوید، حتی اگر این خبر نادرست یا کم‌دقت

باشد. روش تعبیر و تفسیر شما از این حادثه است که تعیین کننده‌ی عکس‌العمل شماست.

تمرین‌های عملی

روش کاربرد فوری این قانون

- ۱ - مهم‌ترین بخش‌های مهم زندگیتان (خانواده، بهداشت، کار و وضعیت مالی) خود را بررسی کنید و روابط سبب - اثر بین آن‌چه را که فکر می‌کنید، می‌گویید، احساس می‌کنید و انجام می‌دهید و نتایجی را که به‌دست می‌آورید مشاهده کنید. با خودتان صادق باشید.
- ۲ - تجزیه و تحلیل کنید واقعا چگونه درباره‌ی خودتان در رابطه با نوع زندگی که دارید فکر می‌کنید. کاملا صادق باشید. ببینید چگونه تفکراتان در هر حوزه باعث ایجاد، خلق و حفظ وضعیت اطرافتان می‌شوند. چه تغییراتی می‌توانید در طرز تفکراتان ایجاد کنید تا بتوانید بخش‌هایی از زندگیتان را بهبود بخشید.

چهار قانون اساسی

چهار قانون اساسی مستقیما از قانون سبب و اثر سرچشمه می‌گیرند. این قوانین زیربنای تمام قانون‌هایی هستند که در این کتاب یا کتاب‌های دیگر برابان تریسی خواهید آموخت، آن‌ها دربر دارنده‌ی بخش اعظم تجربه‌ی انسان، چه خوب و چه بد، می‌باشند. تمام شادکامی‌ها و موفقیت ناشی از زندگی هماهنگ با این چهار قانون می‌باشد. تمام ناراحتی‌ها و شکست‌ها از تخطی و عمل نکردن به این قانون‌ها، به هر بهانه‌ای، می‌باشد. این چهار قانون بزرگ عبارتند از: قانون باورها (اعتقاد)، انتظارات (آرزوها)، جذابیت (گیری) و هم‌خوانی (تطابق). این‌ها زیرمجموعه قانون سبب و اثر هستند. قانون سبب و اثر است که مبین اکثر موفقیت‌ها و کامیابی‌ها، شادی‌ها و غم‌ها، رفاه و فقر در زندگی است.

۲- قانون باورها

هرآن‌چه که واقعا از ته قلب باور دارید، در زندگی‌تان به واقعیت می‌پیوندد. همواره در حالی هماهنگ با باورهایتان، مخصوصا باورهایی که در مورد خودتان است، عمل می‌کنید. اعتقاداتان مانند مجموعه‌ای از فیلترها عمل می‌کنند که اطلاعات ناهمگون با آن‌ها را بیرون می‌ریزند. الزاما هر آن‌چه را که می‌بینید آن را باور و قبول

ندارید، ولی هرآنچه را که از قبل باور دارید آن را می‌بینید. اطلاعات متناقض با آنچه را که قبلاً تصمیم به قبول آن گرفته‌اید رد می‌کنید، چه باورها و پیش‌داوری‌های شما براساس واقعیت باشد یا خیال‌بافی (- کلمه پیش‌داوری یعنی به نتیجه رسیدن پیش از تکمیل اطلاعات یا علی‌رغم متناقض بودن اطلاعات با واقعیت) یکی از بهترین استراتژی‌های موفقیت برای شما خودداری از قضاوت درباره‌ی اشخاص دیگر یا اوضاع و احوال پیش از آن که اطلاعات کافی برای یک تصمیم عاقلانه داشته باشید. مخصوصاً از قضاوت کردن درباره خودتان و امکانات‌تان خودداری کنید. عمیق‌ترین باورها درباره‌ی خود و امکانات خودتان ممکن است اِدا درست نباشد.

بدترین باورهایی که می‌توانید داشته باشید «باورهای خودسانسور» یا باورهای خود محدودساز «self limiting beliefs» می‌باشد. این باورها هر جا که خواستید خودتان را محدود کنید به طریقی خودشان را نشان می‌دهند. به‌عنوان مثال، ممکن است فکر کنید خودتان کم‌استعدادتر یا ناتوان‌تر از دیگران هستید. یا این که فکر کنید دیگران به‌نحوی به شما برتری دارند. ممکن است فروشتان کم شده باشد و فکر کنید واقعاً لیاقت ندارید فروشتان را زیاد کنید.

این باورهای خود محدودساز مانند ترمزهای روی پتانسیل‌تان عمل می‌کنند. آن‌ها باعث می‌شوند که عقب بمانید و ایجاد شک و ترس می‌کنند که این‌دو از بزرگ‌ترین دشمنان موفقیت بشر هستند. این باورها فکر شما را فلج می‌کنند و باعث می‌شوند تا در اتخاذ ریسک‌های هوشمندانه‌ای که برای استفاده از پتانسیل واقعی‌تان لازم هستند، تردید کنید.

برای این که پیشرفت کنید، باید در زندگی و کار تجاری رشد کنید، باید همواره با باورهای محدودکننده‌ی خود مبارزه کنید. باید هر طرز تشکر یا توصیه‌ای را که به نحوی شما را محدود می‌کند رد کنید. باید به عنوان یک اصل اساسی بپذیرید که انسانی هستید که نهایت ندارید و هرآنچه دیگران انجام داده‌اند شما هم می‌توانید انجام دهید.

وقتی جوان بودم و با مشکلی مواجه می‌شدم با خود فکر می‌کردم چون افراد دیگر بهتر از من کار می‌کنند، حتماً باید بهتر و زرنگ‌تر از من باشند. بنابراین نتیجه می‌گرفتم

که آنها بیش تر از من ارزش دارند و بنابراین من باید کم ارزش باشم. این باور غلط، سالها بود که باعث عقب افتادن من از قافله‌ی زندگی شده بود.

در واقع، نه کسی بهتر از شماست و نه زرنک‌تر از شما. اگر افراد دیگر بهتر از شما کار می‌کنند، غالباً به این دلیل است که آنها از استعدادها و توانایی‌های طبیعی‌شان بیش تر از شما استفاده می‌کنند. آنها پیش از شما یاد گرفته‌اند باید از قوانین سبب و اثر برای زندگیشان استفاده کنند. همه چیزی را همه کس دیگر انجام داده، به شرط آن که مستدل باشد. احتمالاً شما نیز می‌توانید انجام دهید. فقط لازم است بدانید چگونه انجام دهید.

تمرین‌های عملی

چگونه می‌توانید بی‌درنگ از این قانون استفاده کنید

۱ - مغز خود را از هرگونه شک، تردید و ترس پاک کنید. فرض کنید که هیچ‌گونه محدودیتی ندارید. اگر می‌دانستید نمی‌توانید شکست بخورید، جرأت داشتن چه آرزوی بزرگی را داشتید؟ اگر شما تمامی وقت، پول، استعداد، مهارت و تمام روابط موردنیاز را داشته باشید، تصمیم می‌گیرید که در زندگی چه کار کنید. چگونه باشید و چگونه رفتار کنید.

۲ - با باورهای بازدارنده خود که شما را از قافله‌ی زندگی عقب نگه داشته‌اند مبارزه کنید. اکثریت مردم در این حوزه کور هستند. آنها نیاز به راهنمایی صادقانه فردی دارند که آنها را بشناسد و با آنها صادق باشد. به کسی مراجعه کن که شما را می‌شناسد و به حرف وی گوش بده و از او بخواه که اگر می‌بیند عقیده‌ای داری که باعث کاهش بازده کاری و عدم نتیجه‌گیری شما در زندگی شده، شما را آگاه کند.

۳- قانون انتظارات (آرزوها)

هر آنچه که آرزو داری، با اطمینان، همان پیشگویی خودت خواهد شد. وقتی درباره وضعیت آینده‌ای که پیش رو داری فکر کرده و صحبت می‌کنی، مانند پیشگوها آینده زندگیت را می‌توانی پیش‌بینی کنی، با اطمینان پیش‌بینی می‌کنی که اتفاقات خوب برایت رخ خواهند داد و معمولاً کارهای خوب انجام خواهی داد. اگر انتظار وقوع حوادث منفی را داری، معمولاً ناامید نمی‌شوی.

انتظارات شما اثری نامطلوب بر اطرافیان شما نیز دارد آن چه که از مردم و اوضاع انتظار داری، پیش از هر عامل دیگر به روش برخورد شما با آن ها بستگی دارد و مردم عینا همان رفتار شما را به شما برمی گردانند، مانند آینه، چه رفتار شما منفی باشد و چه مثبت.

دکتر زابرت روزنتال از دانشگاه هاروارد سالیان متمادی ده ها آزمایش برای سنجیدن تأثیر انتظارات اساتید بر عملکرد دانشجویان انجام داد. این استاد در کتابش (Pygmalion in the classroom) وی درباره ی موارد متعددی با ذکر مثال های زنده این موضوع را بررسی می کند. مادامی که اساتید معتقدند این دانش آموزان استثنایی هستند و معلمین انتظار دارند که آن دانش آموزان خوب عمل کنند، این گروه دانشجویان خیلی بهتر از سایر دانشجویان عمل کرده اند.

در زندگی شخصی خودتان، انتظاراتان از کارمند، رئیس، مشتری ها و حتی آینده خودتان به واقعیت می پیوندد. انتظاراتان تأثیر زیادی بر افراد و پدیده ها دارند حال این پدیده می خواهد خوب باشد یا بد. پس بسیار دقت کنید.

تمرین های عملی

چگونه می توانید این قانون را بی درنگ به کار ببرید.

- ۱ - بهترین را انتظار داشته باش. فرض کنید بهترین ها را از کارمندان و همکارانت انتظار داشته باشی. فرض کنید، از آغاز آن ها می خواستند خوب کار کنند، تصمیم های خوب بگیرند و نتایج خوب کسب کنند. هرگاه کارها اشتباه درآمد، به انجام آن ها ادامه می دهند و در عین حال به جای عکس العمل منفی، با یک نفر دیگر می نشینند و بررسی می کنند واقعا چرا این طور شده است. معمولاً برای هر کاری دلیل خوبی وجود دارد.
- ۲ - از خانه آغاز کنید. به همسر و بچه های تان بگویند که به آن ها اعتقاد دارید و فکر می کنید که آن ها واقعا عالی هستند و به آن ها عشق می ورزید. دیوید مک کلی داور از دانشگاه هاروارد به این نتیجه رسید که بهترین و شادترین خانواده ها، خانواده هایی هستند که موفق ترین بچه ها را تربیت می کنند و با نام خانواده های با انتظارات مثبت شناخته می شوند.

والدین همواره پیام های مثبت به آن ها تزریق می کنند و مکرراً تأکید می کنند چه قدر آن ها را دوست دارند و به آن ها اعتقاد دارند.

The 100 Absolutely unbreakable laws of business success

Brian Tracy



در زندگی قانونی وجود دارد به نام قانون ۱۰/۹۰. این قانون می‌گوید ۱۰ درصد اول وقتی را که صرف پیدا کردن قوانین، اصول، قواعد، روش‌ها و فنون عمل موفقیت‌آمیز در هر رشته‌ای می‌کنید ۹۰ درصد زمان و تلاش لازم برای رسیدن به هدف‌هایشان را در آن حوزه صرفه‌جویی می‌کنید.

سالیان متمادی تجربه‌ام به من آموخته که زرنگ‌ترین افراد آن‌هایی هستند که پیش از آن‌که تلاش کنند تا نتایجی در هر حوزه به دست آورند، وقت صرف می‌کنند تا قواعد موفقیت را در آن حوزه پیدا کنند و بیاموزند.

برایان ترسی



ISBN:978-600-9896-07-3



9 786009 896073



سازمان اسناد و کتابخانه ملی