

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

از سری کتابهای راهنمای کارآفرین

کتاب راهنمای شماره ۹۱

سی قانون طلایی



سازمان همیاری اشتغال فارغ التحصیلان

از سری کتابهای راهنمای کارآفرین

عنوان کتاب: سی قانون طلایی

مترجم: علی حاجی کتابی، نسرين شیرخانی

ویراستار ارشد: حمید هاشمی

ویراستار: نسرين شیرخانی، سمیه اکبری

حروفچینی و صفحه‌آرایی: نرگس گل‌یاس

شمارگان: نسخه الکترونیک

تاریخ نشر: خرداد ۱۳۸۲

اجرا: دفتر مرکزی جهاد دانشگاهی

نظارت و هماهنگی: اداره مطالعات و برنامه‌ریزی

بهره‌برداری و نقل مطالب این کتاب با رعایت حقوق جهاد دانشگاهی بلامانع است.

سرآغاز

برای ورود به بازار کار و فضای کسب و کار راهها، روشها و شکل‌های مختلفی را می‌توان برگزید و در انتخاب مناسب‌ترین گزینه که منجر به موفقیت شود تنها فرد تصمیم‌گیرنده، شما هستید و دیگران مشاور، راهنما، معلم و روشنگر هستند. بنابراین درک صحیح از راه و روش، شناخت مخاطرات و مزایای آن می‌تواند توفیق مورد نظر را تأمین کند.

برای رسیدن به موفقیت در بازار کسب و کار مراحل مختلفی برشمرده می‌شود از جمله: شناخت خود، درک فرصت‌ها و منابع پیرامونی، شناسایی فضای کسب و کار، تدوین برنامه‌ای مناسب برای اقدام و حصول به هدف مطلوب؛ بهره‌گیری از داشته‌ها، و تکرار همه مراحل پیش‌گفته برای توسعه و تعالی.

شناخت استعداد و تقویت انگیزه برای موفقیت و مدیریت بر خود، گامهای نخستین مرحله آغازین هستند که جستجو و انتخاب الگوهای مناسب برای مراحل مختلف کسب و کار و دستیابی به اطلاعات، دانش و درک صحیح از امور، طراحی و برنامه‌ریزی برای فراهم‌سازی محیطی مناسب برای فعالیت، گامهای پایانی آن تلقی می‌شود.

وجود فرصت‌ها، منابع ناشناخته و تفکر روی ایده‌های ناب برای بهره‌گیری از آنها، به منظور ارائه محصولات و خدمات سودآور در قالب تشکیلات و ساختاری نوین تحت عنوان، آرم و شعاری نو و با انتخاب مطلوب‌ترین تجهیزات و ابزار و اتخاذ صحیح‌ترین روند و رویه در انجام امور، با رعایت حقوق و قوانین، مرحله‌ای دیگر از مسیر کسب و کار می‌باشد.

شناخت بازار، رقبا و مشتریان و انتخاب سیاست‌هایی مناسب برای تبلیغات و جذب مشتری، به همراه جمع‌آوری، پردازش و بازتولید اطلاعات مورد نیاز برای توسعه بازار هدف و ایجاد فرصت‌های جدید به منظور توسعه کسب و کار، کمک شایانی برای حضور در بازار و رسیدن به مرحله بعد می‌کند. مرحله‌ای که در آن تدوین برنامه مالی مناسب، برآورد هزینه‌های اولیه راهاندازی کسب و کار، پیش‌بینی نقدینگی ضروری برای حیات کسب و کار و سرمایه‌گذاری جدید،

کاهش هزینه‌های ثابت و بالاسری، اخذ کمک‌های مالی و حسابرسی برای بقای آن لازم است. هر چند باید به واگذاری، فروش، مدیریت بحران و ورشکستگی در کسب‌وکار هم توجه نمود.

مجموعه کتاب‌های راهنمای کارآفرین زنجیره‌ای از مطالب مفید برای افرادی است که می‌خواهند از راه ایجاد کسب‌وکار، به شیوه کارآفرینانه همچون افراد موفق و برنده در فضای کسب‌وکار حضور یابند و دمی تأمل و اندیشه را بر اقدامی از روی اجبار و اضطرار ترجیح می‌دهند. این مجموعه که در قالب ۹۱ جلد کتابچه ارائه شده است ترجمه‌ای آمیخته با تألیف می‌باشد که حاصل تلاش همکاران و دوستان ارجمندی است که طی دوره همکاری خود در این کار مشارکت داشته‌اند و ذکر نام و یادآوری تلاش آنها ساده‌ترین نوع قدردانی از حضور بی‌بدیل آنان می‌باشد.

با تشکر از جناب آقای مرتضی پرهیزکار رئیس محترم سازمان که با حمایت‌های بی‌دریغ خود امکانات و شرایط لازم را برای ترجمه و انتشار مطالب فراهم کردند، و سپاسگزاری از آقای مهندس صادق یاری که با شناسایی پایگاه اطلاع‌رسانی *smallbusinessstown* متن کتابچه‌ها را برای ترجمه در اختیار قرار دادند. از آقای شیرزاد فلاح و خانم‌ها سمیه اکبری، فریده سیدی‌پور و وحیده خامی‌زاده که علاوه بر ترجمه برخی کتابچه‌ها وظیفه بازبینی، اصلاح و مطابقت با متن اصلی را بر عهده داشتند و از آقای دکتر علیرضا مهاجری که با ویرایش و روانسازی متن کمک شایانی به انتقال مفاهیم نموده‌اند، قدردانی می‌گردد. همچنین از زحمات خانم‌ها ریحانه خرازی و زهرا زارعی به‌عنوان طراحان جلد و خانم نرگس گل‌یاس که وظیفه حروفچینی و صفحه‌آرایی را بر عهده داشته‌اند تشکر می‌گردد.

امید است همه امور با اندیشه‌ای ژرف و عملی صحیح همراه باشد و با رضایت او پایان یابد.

مدیر اداره مطالعات و برنامه‌ریزی
سازمان همیاری اشتغال فارغ‌التحصیلان دانشگاهها

۱	مقدمه
۲	تضمین آینده با "۳۰ قانون طلایی"
۳	کسب موفقیت‌های شخصی و کارآفرینانه
۴	سی قانون طلایی

مقدمه

کتاب‌های راهنمای کارآفرین مجموعه‌ای به هم پیوسته، شامل ۹۱ کتاب راهنمای برنامه‌ریزی و اطلاع‌رسانی در زمینه مشاغل کوچک است. اکنون، در آخرین شماره از این سری کتاب‌ها، فرصت خواهید داشت، تمامی آموخته‌های ۹۰ عنوان کتاب گذشته را به مرحله اجرا بگذارید. این کتاب، مروری است بر خلاصه‌ای از نکات ارزشمندی که در ۹۰ عنوان کتاب قبلی به آنها اشاره شده است و امید است این مجموعه کتاب‌ها، گامی در جهت نزدیک‌تر کردن کارآفرینان به هدف ارزشمند خود، باشد.

تضمین آینده با "۳۰ قانون طلایی"

شما در طی مسیر و مراحل چگونگی شروع یک شغل، به کمک فهرست‌های طولانی با فرضیه‌های متعدد مبارزه کرده‌اید و همچنین، ساعت‌ها روی بهترین وضعیت گردش نقدینگی و بازاریابی دچار سردرگمی شده‌اید، اما با این وجود، مقاومت کرده‌اید و خود را تا آخرین کتاب راهنما از "مجموعه کتاب‌های راهنمای کارآفرین" رسانده‌اید.

اکنون در شفق این پیروزی، برای کمک به تبلور عقاید اساسی و افکاری که در این مجموعه موجود است، به شما فرصتی داده می‌شود، تا نسبت به این قوانین طلایی، عکس‌العمل نشان دهید و آنها را به مرحله اجرا بگذارید.

کسب موفقیت‌های شخصی و کارآفرینانه

هر فرد، مذهبی دارد. درک شما از جهان، همان جهان بینی و مذهب شماست. گرچه ادراک شما اغلب خفته می‌ماند و تنها قسمتی از آن هوشیار و بیدار است، ولی در صورت تمایل، می‌توانید ”۳۰ قانون طلایی“ را برای کمک به آشکارسازی عقاید، تجسم انکشاف خود و سؤال‌هایی که در مورد زندگی و کارآفرینی دارید، به کار گیرید.

نکته: بیشتر قوانینی که در ادامه ذکر می‌شوند، بر اساس یک حس مشترک، بنیان نهاده شده‌اند تا سخنان کلیشه‌ای و پیش پا افتاده شغلی. و اینجاست که ارزش این قوانین مشخص می‌شود. در تطبیق این قوانین برای رفع نیازهایتان، آزادانه عمل کنید.

*از ناکامی و شکست متنفرم. از ناکامی‌ام در ازدواج
بیزارم. فقط برای یک هدف، تمام دارایی‌ام را
معامله خواهم کرد، موفقیت در زندگی زناشویی!
«جی. پل گتی»*

سی قانون طلایی



شما مسئول شادی و موفقیت‌های زندگی خود هستید، نه هیچ کس

دیگر. مادر، پدر، دوستان و حتی همسران مسئول این مسئله نیستند.

نکته: اولین قانون طلایی، اهمیت مسئولیت‌پذیری و خودمختاری را به

شما می‌آموزد. هر یک از قوانینی که در ادامه ذکر می‌شود، بر اساس این

قانون بنیادین بنا شده است.



اطمینان و امنیت واقعی، زمانی حاصل می‌شود که شما هر روز و

همه روز به فکر پیشرفت و بهبود یکی از ابعاد زندگیتان باشید. اگر هر

روز و همیشه سعی دارید کیفیت زندگی خود را بهبود بخشید، پس

دیگر نباید نگران تأمین کیفیت زندگیتان باشید.

*امنیت واقعی در زندگی، زمانی پدیدار می‌شود که
شما در هر روزتان به فکر پیشرفت در زندگی خود و
به هر طریق ممکن باشید.*

«آنتونی رابینز»



کلید موفقیت‌های شخصی و مالی، در انجام کارهایی است که به آنها عشق می‌ورزید و در آن موفق هستید. به دور از دم‌دمی مزاجی و غیر واقع‌بینی، انجام اموری که مورد علاقه شماست، نتایج با ارزشی را برایتان به دنبال خواهد داشت: اتصال به موجی از انرژی که قابلیت سوق شما به انجام اموری فوق‌العاده جسورانه را داراست. هنگامی که با این موج انرژی مواجه می‌شوید، قادر به تشخیص راه خود خواهید بود. زیرا در آن زمان ناگهان احساس می‌کنید که تمام انرژی و قوه تخیل لازم برای این کار را، در اختیار دارید. در حقیقت، انجام هر کاری با عشق و علاقه، سبب جذب دیگران به سوی شما خواهد شد. این پدیده را می‌توان به حس کنجکاوی و تحسین، که به طبع در نهاد هر انسانی وجود دارد و همچنین نیاز انسان به اشیاء و افرادی نسبت داد که در جهت دادن به زندگی او نقش دارند. به خاطر داشته باشید که عشق و علاقه مسری است و انسان‌ها همواره دوست دارند به آن دچار شوند.



اگر به زندگی دیگران بها بدهید، نتایج مثبت این عمل را در زندگی خود به وضوح حس خواهید کرد. وقف بخشی از زمان و زندگی، برای حل مشکلات دیگران و ایجاد یک زندگی پربارتر و شادابتر برای آنها، سبب می‌شود که در سراسر زندگی شخصی و شغلی خود، بارها پاداش اعمالتان را دریافت کنید. امروزه، نادرند افرادی که، به واقع نگران هم‌نوعان خود باشند.



برای تعالی و پیشرفت تلاش کنید، نه برای کمال. همیشه برای تغییر سرنوشتتان، چیزی وجود دارد؛ برای هدایت کشتی سرنوشتتان، برای بهبود واقعیت‌ها، به خصوص زمانی که این واقعیت‌ها چندان خوب به نظر نمی‌رسند. اما راز این خودشکوفایی چیست؟ زمانی که بعضی، در مقابل مشقت‌های زندگی از پای در می‌آیند، چه چیزی موجب خلق موفقیت، برای دیگر افراد می‌شود؟

زمانی را که به مدرسه می‌رفتید به خاطر بیاورید. صبح، هنگام رفتن به مدرسه مادرتان به شما می‌گفت: «عزیزم بیشترین سعی خودت را بکن.»

نکته این است که هر کس راز خودشکوفایی را می‌داند. و این راز، در مرحله کمال یافت نمی‌شود، زیرا کمال، یک ویژگی الهی است و مثل این است که شما از نظر شخصی بهترین و کامل‌ترین فرد ممکن باشید. به یاد داشته باشید که زندگی، به تسخیر درآوردن امور نیست، بلکه مجموعه‌ای است از اکتشافات. و همچنین به یاد داشته باشید که، شما مجبور نیستید در جهان، بهترین باشید بلکه، مهم این است که در همان شهری که زندگی می‌کنید، در محله‌تان و یا در همان ساختمان محل سکونت خود، بهترین باشید. فقط برای تفریح، با دیگران رقابت کنید. برای کامیابی و رسیدن به هدف، با خودتان رقابت کنید.

اگر هدف شما در زندگی آینده، پرداختن بی‌دغدغه به اموری است که به آن علاقه دارید، بنابراین از هم اکنون به امور دلخواه خود بپردازید. حداقل، بعضی از کارهای مورد علاقه‌تان را شروع کنید.

«نکته ناب»



همه اکتشافات و پیشرفت‌های شخصی، با اعتقاد به خودتان، شروع می‌شود. برخلاف اعتقاد اکثر مردم، نوابغ جوان، به ندرت،

مهارت‌ها و هوش سرشار خود را بروز می‌دهند. در عوض، قبل از اینکه در کارشان پیشرفت کنند، مورد تذکر، راهنمایی و حمایت همسن و سالان خود قرار می‌گیرند. به عبارت دیگر، آنها قبل از بروز هر گونه نشانه‌ای از هوش فوق‌العاده‌شان، افراد خاصی هستند. اگر شما نیز می‌خواهید استعداد‌های نهانی خود را تغییر دهید، ابتدا، باید باورهایتان را در مورد خودتان تغییر دهید.

نکته: هر روز، دوباره متولد می‌شوید و می‌توانید شکست‌های گذشته را به فراموشی سپرده و همه چیز را از نو شروع کند.

یک انسان مغرور همیشه می‌گوید: «نگاه کنید، من از عهده انجام هر کاری برمی‌آیم.» و یک انسان بدبخت می‌گوید: «چرا باید تلاش کنم، من که قادر به انجام هیچ کاری نیستم.»
«فاشناس»



اعتقاد به خودتان را از طریق انجام کارهایی ایجاد کنید، که آرزو دارید فقط یکبار آن را انجام دهید. اگر تا به حال، حداقل برای یک بار،

موفق به انجام کاری شگفت‌آور شده‌اید، تنها چیزی که باعث شده تا دوباره سراغ آن نروید، الزامی بزرگ است. به خاطر داشته باشید که موفقیت، همواره زاینده موفقیت‌های بیشتر است.



هنگامی که یک شخص، به جنبه‌های مثبت درون خود بیشتر از جنبه‌های منفی تکیه می‌کند، آسان‌تر و سریع‌تر پیشرفت می‌کند. گفته شده که شما همانقدر که دارای نقاط قوت هستید، دارای نقاط ضعف هم هستید. این بدان معناست که، برای قوی‌تر شدن، باید با پشتکار و تلاش بیشتری، نقاط ضعف خود را، به نقاط قوت تبدیل کنید. اما از آنجایی که، بیشتر مشکلات، از تمرکز روی نقاط ضعف و تسلیم در برابر آنها ناشی می‌شود، بهتر است به جای کوشش برای تبدیل آنها به نقاط قوت، کلاً آنها را از میان برداریم و نقاط قوت را جایگزین آن کنیم. جهت بهبود وضعیت امور، سعی کنید، به کاری که خوب از عهده آن برمی‌آیید، تمرکز کنید؛ نه کاری که در گذشته هم در انجام آن مشکل داشته‌اید. تأثیر عوامل منفی همچون عوامل محیطی، شخصی و یا خویشاوندی را در کار خود به حداقل برسانید و به جای اینکه از

طریق قدرت اراده، عزم محکم و انرژی کامل، این عوامل را از سر راه خود بردارید، می‌توانید توجه خود را، به جنبه‌های مثبت زندگیتان سوق دهید. چرا وقتی می‌توانید امور خود را بر اساس توان و قدرت، بنیان‌گذاری کنید، آنها را بر اساس ضعف و ناتوانی بنیان می‌نهدید؟

اگرچه بسیاری از روانشناسان معتقدند که روش درک و رضایت شخصی، به قبضه در آوردن نیروهای اهریمنی زندگی و سپس بیرون راندن آنها است ولی، تعداد کثیری از افراد معتقدند که توسعه رفتارها و تأثیرات مثبت، بهترین روش است. زیرا بدین وسیله، زمان کمتری صرف عوامل منفی خواهد شد. با تمرکز بر رفتارهای مثبت، شما راه جدیدی را در ذهن خود باز می‌کنید و راه‌های منفی گذشته را به آسانی به عقب می‌رانید. زیرا وقت زیادی را صرف این نیروهای منفی نکرده‌اید.

برای مثال، فکر کنید نگران عادت‌های غذایی خود هستید. اگر غذاهای شیرین و مواد قندی زیاد مصرف می‌کنید ولی به میوه‌جات نیز علاقه دارید، قدرت اراده خود را صرف کاهش مصرف مواد قندی نکنید، بلکه سعی کنید از میوه‌جات بیشتری استفاده کنید. اگر زمان زیادی را صرف خوردن میوه‌جات نمائید، کمتر در مورد مصرف مواد قندی، فکر خواهید کرد. به عبارت دیگر، هدف از تغییر یک باور با تمرکز بر روی

فعالیت‌های جدید، جایگزینی احساسات و رضایتمندی است که نقض فعالیت‌های قدیمی را دشوار کرده است.



۹

چگونگی کنترل شکست‌ها و ناتوانی‌های مزمن را بیاموزید و

بدانید که، هیچ مانعی، حریفتان نخواهد شد. شکست، لازمه موفقیت است. برای رسیدن به موفقیت‌های بزرگ، باید شکست‌های بزرگی را متحمل شد. برای یافتن کارهایی که در آن موفق هستید، ممکن است مجبور شوید، ابتدا کارهایی را بیابید که در آن موفق نیستید. همین امر، کلید دستیابی به کاری است که، در آینده انجام خواهید داد. شکست، شما را به هدف‌تان نزدیک‌تر می‌کند. در حقیقت، هر چه ناتوانی‌ها را بهتر کنترل کنید، در انجام امور، توان‌اتر خواهید شد. به همین دلیل، شکست را به عنوان شانس طبقه‌بندی و تفکر مجدد روی راهبردهای خود می‌بینید، نه بهانه‌ای برای کنار کشیدن و تأسف خوردن برای خود.

در نظر داشته باشید که، اکثر افراد موفق در جهان، افرادی هستند که در راه رسیدن به موفقیت، حقیقتاً طعم شکست را چشیده‌اند. آنها در خیلی از موارد، بارها و بارها در زندگی خود با شکست مواجه شده‌اند. زیرا همواره و همه روزه، در پی امتحان و انجام کارهای مختلفی برای

رسیدن به هدف مورد نظرشان بوده‌اند. افراد موفق، افرادی هستند که، در تبدیل ناتوانی به انگیزه و اشتیاق، استاد شده‌اند. به هر حال، اگر چیزهایی هستند که ممکن است موجب ناراحتی شما شوند، برای تبدیل ناتوانی به جنبه‌ای مناسب، جمله زیر را به خاطر بسپارید.

هرگز برای چیزهای کوچک تأسف نخورید،

چرا که آنها بسیار ناچیز و جزئی‌اند.

نکته: انسان برای موفقیت زاده شده، نه برای شکست. به واژه‌هایی همچون کنار گذاشتن، نتوانستن، قادر نبودن و غیر ممکن بودن، در فرهنگ واژه‌ها توجه نکنید.

اساس خوشحالی و سعادت این است که به افراد و عوامل خارجی اجازه ندهیم که واکنش‌هایمان را کنترل کنند و دیگر اینکه وقت زیادی را صرف لحظات شاد و حوادث شادی‌آفرین کنیم. همیشه عادت خندیدن و شاد بودن را، در خود تقویت کنید. بشر تنها مخلوقی است که می‌تواند بخندد و مورد خنده واقع شود. خندیدن به ما اجازه می‌دهد تا از ثمرات کار خود لذت ببریم.

«نکته مؤثر»



۱۰

شرکت‌های کوچک، تخصصی، ناب و قابل انعطاف تأسیس کنید تا هنگامی که فرصت‌های طلایی از راه می‌رسند، به سرعت قابل تغییر باشند. شرکت‌های کوچک و ناب، شرکت‌های آینده هستند؛ نه شرکت‌هایی مثل IBM و جنرال موتورز که کند و غیرقابل انعطاف می‌باشند. شرکت‌های آینده، از طریق منافع مشترک به هم مرتبطند و بسیار شبیه سیستم‌ها و روابط قبیل‌های تمدن‌های پیشین و همچنین ساختار شهرهای مدرن و امروزی‌اند.

وقتی یک فرد به شغل خود وفادار می‌ماند و آن را برای تمام مدت عمر حفظ می‌کند، در حقیقت بسیاری از چیزها را در شغل خود نادیده انگاشته و از آنها صرف‌نظر کرده است.

«رابرت لوئیز استیون‌سون»



۱۱

طوری کار کنید که نتیجه آن را در پایان روز ببینید، در این صورت، می‌توانید مطمئن شوید که در کارتان پیشرفت کرده‌اید. افرادی

که کار فیزیکی انجام می‌دهند و نتیجه کار خود را در انتهای روز می‌بینند، نسبت به کسانی که کارهای حسابداری انجام می‌دهند و یا با مفاهیم انتزاعی سر و کار دارند، احساس رضایت بیشتری دارند. نتایجی که در پایان کار مشخص می‌شوند، با پیشرفت، ابتکار و نهایتاً رضایت شخصی، ارتباط مستقیم دارند. بنابراین، تعجبی ندارد که، هر چه بتوانید عقاید خود را سریع‌تر به واقعیت‌های عینی تبدیل کنید، برای ادامه به کارتان، مشتاق‌تر خواهید شد. این بدان معناست که، شما هر روز باید بتوانید از خود پرسید: من امروز چه کاری انجام داده‌ام؟ و اگر باید بین کاری که نتایج عینی دارد و کاری که دارای این ویژگی نیست، انتخاب کنید، حتماً مورد اول را انتخاب کنید.



۱۲

خودتان را ملزم کنید که به عقاید جدید، فقط یکبار، اما با دقت کامل، توجه کنید؛ در این صورت می‌توانید به مهارت لازم در تصمیم‌گیری دست یابید. هر زمان که به مورد جدیدی روی میز کارتان برخورد می‌کنید، کاملاً به آن توجه کنید و بعد تصمیم بگیرید که آن را بخوانید، کنار بگذارید و یا بایگانی کنید. همچنین زمانی که با فکر جدیدی مواجه

می‌شوید، تصمیم بگیرید که از آن استفاده کنید، آن را نادیده بگیرید و یا آن را برای چند روز در ذهن ناخودآگاه خود، نگه دارید.

مراقب باشید که، اگر بخواهید هر چیزی را که روی میز کارتان و یا در ذهنتان با آن مواجه می‌شوید، بدون هیچ طبقه‌بندی و یا طرح عملی بیازمائید، خیلی سریع، به خاطر پیچیدگی اطلاعات از پای در خواهید آمد. راز کنترل این اطلاعات، این است که خیلی فوری و مؤثر، در مورد آنها تصمیم‌گیری کنید.

نکته: آگاهی راجع به زمانی که اطلاعات کافی جهت تصمیم‌گیری دارید، از طریق درک نیازهای ویژه خود، استطاعت مالی، توان ذهنی و آنچه که برای مقابله با مشکلات، نیازها و پیشنهادات بازار و جامعه لازم است، حاصل می‌شود. برای مثال، اگر قصد خرید یک جفت جوراب را دارید، آن را از نزدیکترین مغازه، تهیه نمایید. لازم نیست به دلیل اینکه ممکن است بعد از مراجعه به چند مغازه بتوانید آن را با قیمت ارزان‌تر تهیه کنید، چند ساعت از وقت خود را تلف کنید. زیرا در این صورت، تنها به خاطر چند تومان ساعت‌ها وقت با ارزش خود را که می‌توانستید صرف کارهای مهم‌تر نمایید، از دست داده‌اید.



۱۳

قانون ببرها بر جهان حاکم است نه قانون مرغ‌ها. تفاوت بین یک آدم زرنگ باهوش و یک آدم بی‌عرضه در مرکز بورس، در حدود دو یا سه سهم است. تفاوت بین بردن و باختن در یک مسابقه دو ۱۰۰ متر، یک صدم ثانیه است.

افراد خوشبخت، کسانی هستند که، فرصت‌ها را می‌شناسند و هنگام عمل، توانایی هدایت انرژی و ذخیره‌سازی آن را دارند. آنها در مواقع اضطرار و پریشانی، بسیار آرامند. افراد خوشبخت، همانند ببر هستند.

افراد خوشبخت، کسانی هستند که، فرصت‌ها را می‌شناسند و هنگام عمل، توانایی هدایت انرژی و ذخیره‌سازی آن را دارند. آنها در مواقع اضطرار و پریشانی، بسیار آرامند. افراد خوشبخت، همانند ببر هستند. آنها همانند ببری که منتظر طعمه است، با صبر و حوصله منتظر فرصت می‌نشینند. آنها برای طعمه خود، مثل مرغی که برای دانه همه جا را جستجو می‌کند، به این طرف و آن طرف سرک نمی‌کشند. برنامه‌ریزی، تحقیق و تعهد، در پنجه‌های آنهاست. زمانی که به طعمه می‌رسند، تمام سعی خود را می‌کنند، تا از آن فرصت، نهایت بهره را ببرند. زیرا می‌دانند فرصت دیگری برای این کار به دست نخواهند آورد. آنها می‌دانند که تحرک و عمل، لازمه موفقیت و کامیابی است.



۱۴

موفقیت، پشت سر گذاشتن راه حل هاست. اگر می‌خواهید در هر کاری پیشرفت کنید، در مورد کسانی که در رشته خود بهترین هستند، مطالعه و تحقیق کنید. چه آنها که ستاره سینما هستند، چه افراد معتبر در امور مالی، چه اشخاص ذی نفوذ و یا رقبای تجاری.

افراد و مشاغل موفق را سرمشق و الگو قرار دهید و مطمئن باشید، بدین وسیله، از به هدر رفتن زمان‌هایی که ممکن بود، بیهوده صرف‌آزودن کارهای اشتباه کنید، جلوگیری کرده‌اید. به یاد داشته باشید، فهمیدن اینکه چرا افراد یا مشاغل تحت شرایط معین به نتیجه رسیده‌اند، بسیار مهم‌تر از چیزی است که به آن رسیده‌اند. شناخت انگیزه‌ها، منجر به نوآوری و پیشرفت می‌شود.

برای اینکه یک کارآفرین موفق شوید، موارد زیر را بیاموزید:
 اصول حسابداری، مقررات و آئین‌نامه‌های دولتی، فعالیت‌های مالی، عملکرد روزمره، نقدینگی، چگونگی بهبود خدمات، تولیدات، معرفی و تبلیغ آنها، چگونگی جذب و استخدام افراد و کنار گذاشتن و اخراج آنها در صورت لزوم، چگونگی ایجاد انگیزه و مهم‌تر از همه، چگونگی احساس مسئولیت در قبال مردم و نیازهایشان.

«نکته ناب»



۱۵

تغییر، مدخل نوآوری است. اگر، در منطقه، شهر، استان یا کشوری زندگی می‌کنید که تغییرات شگرفی در آن رخ می‌دهد (به غیر از، جنگ یا انقلاب)، می‌توان گفت خوش‌شانس هستید. زیرا هر جایی که تغییر و دگرگونی هست، نیازهای جدید هم هست و هر جایی که نیازهای جدید وجود داشته باشد، فرصت هم هست.

دگرگونی و تغییر، یعنی، تأمین‌کنندگان پیشین محصولات قدیمی، دیگر مثل قبل، در کار خود موفق نخواهند بود. مصرف‌کنندگان، توجه خود را از نیازهای قدیمی، به نیازهای جدید، معطوف می‌کنند.

آنها به دنبال راه‌حلی برای مشکلات جدید هستند. انسان اهل عمل و کاملاً آگاه هستند و توجه می‌کند که، چه خدمات و یا محصولاتی، این نیازهای جدید را تأمین و برطرف می‌کند.



۱۶

شما نمی‌توانید در همهٔ موارد و برای همهٔ افراد، مفید باشید. شرکت خودروسازی بنز، هیچ‌گاه خودروهای کوچک و اقتصادی نمی‌فروشد. این عمل، باعث کاهش شهرت و اعتبار آنها در دنیای خودروسازی می‌شود.

همچنین، فروشگاه‌های کفش دست‌دوز، چکمه‌های دست‌دوز را، به کارگران ساختمان عرضه نمی‌کند. زیرا با این کار، قدرت و خلاقیت آنها در ایجاد طرح‌های زیبا، تحلیل خواهد رفت.

به عبارت دیگر، برای اینکه به واقع موفق باشید، باید بدانید که، آیا می‌خواهید محصولات خود را با قیمت ارزان عرضه کنید، یا محصولاتی با کیفیت مطلوب ارائه دهید. اگر می‌خواهید محصولات خود را با قیمت ارزان ارائه دهید، بهترین فروش موجود باشید و اگر ارائه محصولاتی با کیفیت بالا مد نظر شماست، هرگز کیفیت محصولات خود را به خاطر فروش سریع‌تر و ارزان، پایین نیاورید. زیرا، مردم اطمینان خود را به محصولات با کیفیت هم، از دست می‌دهند. بدانید که بدون تعهد به کمال مطلوب، موفقیت شما دوام نخواهد داشت.

اگر کاری که به آن عشق می‌ورزید، اتفاقاً همان کاری است که به طور ماهرانه از عهدهٔ انجام آن برمی‌آید، پس خدا را شکر کنید. زیرا نه تنها افراد به سوی شما جذب خواهند شد، بلکه، پول قابل توجهی هم برای خدمات و محصولات شما، پرداخت خواهند کرد.



۱۷

کسانی که برای آینده، برنامه‌ریزی و تلاش می‌کنند، دچار مشکل

نخواهند شد. بعضی از مردم عقیده دارند که زندگی بالاخره روی خوش خود را نشان خواهد داد و بالاخره همان چیزی خواهید شد، که مقدر است و زندگی برای شما تعیین کرده است. این گونه اشخاص، به سرنوشت اعتقاد دارند. آنها به خودشان، مانند کسی که سرنوشتش با این جهان گره خورده، نگاه می‌کنند. اما در مقابل، کسانی هستند که از نشستن و انتظار کشیدن برای اینکه تقدیر، روی خود را نشان دهد، خسته می‌شوند. این گونه افراد، پراترزی و اهل عمل هستند و به خود ایمان دارند. اینها، همان کارآفرینان هستند.

اگر می‌خواهید بدانید که چگونه به پیشرفت زندگی خود کمک کنید، از انتظار کشیدن دست بردارید و شروع به برنامه‌ریزی و حرکت کنید. به خاطر بسپارید، گرچه، ثابت شده است که، افرادی که در زندگی برنامه‌ریزی می‌کنند و اهداف خود را به صورت مکتوب در می‌آورند، شانس بیشتری برای رسیدن به موفقیت دارند، اما این موفقیت، حاصل نوشتن‌ها نیست، بلکه تعهدی است که نسبت به آن هدف وجود دارد. افرادی که فقط برنامه خود را می‌نویسند، موفق نیستند، بلکه افرادی که دارای هدف هستند و به آن عمل می‌کنند، موفق می‌شوند.

برنامه‌ریزی بدون عمل، هیچ ارزشی ندارد. فقط عمل کردن است، که به زندگی اهمیت و مفهوم می‌بخشد. تعلل‌ها، حاصل ترسند و غلبه بر ترس‌ها، از طریق حرکت و عمل به طرح‌ها و برنامه‌ریزی‌ها ممکن است. بهتر است از همین حالا شروع کنید و خطر شکست را بپذیرید، تا اینکه از کوشش و تلاش کردن پرهیز کنید. بدانید که گرمهای شب‌تاب، زمانی نورافشانی می‌کنند، که پرواز کنند.

«نکته مؤثر»



۱۸

رهبران پیشتانند و پیروان دنباله‌رو آنها. سعی کنید که همیشه یک نوآور باشید تا یک پیرو؛ سعی کنید یک انسان عامل باشید تا یک انسان منزوی و بی‌تحرک، یک ماجراجوی خطرپذیر باشید تا فرد ترسو و یک انسان با پشتکار باشید تا یک مسامحه‌کار. در دنیای کار، این، یعنی تلاش برای دستیابی کیفیت و برتری در زمینه‌ای که در آن مشغول به کار هستید. اگر بهترین هستید، در حقیقت، استانداردهایی به دست آورده‌اید، که دیگران از آن پیروی خواهند کرد.



۱۹

ارتباط مؤثر، کلید خودشکوفایی است. اکثر افراد موفق در جهان، افراد زبده‌ای در ارتباطات کلامی در یک زمینه و یا زمینه‌های مختلف هستند. توانایی گفتاری آنها، در کسب خوشبختی، دسترسی به فرصت‌ها، رضایت شخصی، توانایی متقاعد کردن دیگران و موفقیت در مذاکرات و فروش ایده‌ها، بسیار مؤثر بوده است.

برای اینکه در ارتباط کلامی، فرد متبحری شوید، ابتدا، باید بیاموزید که چگونه بخوانید، بنویسید، صحبت کنید و خود را به طور مؤثری مطرح کنید. اما، مهم‌تر این است که بیاموزید، چگونه به ذهن فردی که با او سر و کار دارید، نفوذ کرده و از آن آگاه شوید. چه این فرد یک بانکدار یا مشتری باشد و چه طرفدار پر و پا قرص باشد. از خود بپرسید: "اگر من جای این فرد بودم، چه انتظاری داشتم؟"

به خاطر بسپارید که عنصر ضروری ارتباطات کلامی، توانایی برآورده ساختن نیازهای عاطفی و عقلانی شخص است.

نکته: هر کس که به زندگی دیگران ارزشی ببخشد، فردی با ارتباط کلامی موفق است. کسانی که توانایی ابراز وجود ندارند - افرادی که هیچ میلی به شناخته شدن و مشهور شدن ندارند - زمانی که به طور اتفاقی نیازهای ناشناخته بعضی از افراد را کشف می‌کنند، ناگهان به یک اسطوره تبدیل

می‌شوند. برای مثال، برخی خوانندگان صدای خوبی ندارند، اما کلامشان به دل بسیاری از مردم می‌نشیند. بنابراین، ارتباط مؤثر، مهم‌تر از صدای خوب و یا لاف و گزاف، و اعتماد به نفس غیرواقعی است.

پول، همه چیز نیست: هر چند معمولاً حتی به اندازه کافی نیست.



یک بازاریاب باهوش، هیچگاه وقت خود را صرف خلق مجدد نمی‌کند. سعی کنید، خیلی بیش از حد مبتکرانه و متفاوت از دیگران، فکر نکنید. مردم، معمولاً نوآوری را دوست دارند ولی، از تغییرات ناگهانی و شدید فناوری جدید، وحشت دارند. برای یک کارآفرین، تولید محصولاتی که انگ “جلوتر از زمان خود” را دارند، “بهایت اتلاف وقت است”.

نکته: برای تأمین نیاز مشتریان جدید، بهتر است به جای اینکه انقلاب ایجاد کرده و اختراع جدیدی کنید، نوآور باشید. نوآوری به دو دلیل، بهترین عامل موفقیت است: اول اینکه، نوآوران نسبت به مخترعین، در مقابل تغییرات، با بهره‌برداری از مزایای طرح‌های موجود، سریع‌تر واکنش نشان می‌دهند. دوم اینکه، مردم بیشتر ترجیح می‌دهند که از کالاهای تغییر یافته استفاده کنند تا کالاهایی که قبلاً ندیده‌اند و نوظهور هستند.

چگونه از «۳۰ قانون طلایی» نهایت استفاده را ببریم.

برای استفاده و بهره‌برداری از «۳۰ قانون طلایی»، دو یا سه تا از آنها را، سه بار در روز و در آخرین مرتبه، با صدای بلند بخوانید. این کار را در ۳۰ روز متوالی انجام دهید. این عاقلانه‌ترین راه است، زیرا تمامی قوانین و جزئیات آنها، قسمتی از فعالیت‌ها و ذهن ناخودآگاه شما را در بر می‌گیرند. به خاطر داشته باشید، که عادت‌ها، تفاوت بین موفقیت و شکست هستند. بنابراین، برای دستیابی به موفقیت، ضروری است، عادت‌های خوب را پرورش دهید و کاملاً در اختیار آنها باشیم. این را هم به یاد داشته باشید که، قوانین زمانی خوب هستند که، نقش کمک‌کننده داشته باشند. اگر همه ۳۰ قانون به شما کمک می‌کنند، از همه آنها استفاده کنید و اگر ۶ تای آنها برای شما مفیدند، از خیر بقیه بگذرید. در حقیقت، این قوانین در طی زمان باید فراموش شوند، زیرا شما را از درک چیزهایی مثل، خورشید به دور زمین نمی‌چرخد، مرغ همسایه غاز نیست و زمین واقعاً صاف و مسطح نیست، باز می‌دارد.



به عنوان یک صاحب شغل و یا مدیر، سعی کنید خدمتگذار همهٔ معاملات باشید، تا یک متخصص با استعداد. درست است که در بازارهای رقابتی امروزه، برای بدست آوردن سهمی از بازار، باید ماهر و متخصص باشید ولی، مهارت‌های زیادی برای تحقق این هدف لازم است. در حقیقت، هر چه کارهایی که در امر تجارت می‌توانید انجام دهید، بیشتر باشد، درک بهتری برای تفسیر یک تصویر بزرگ و تشخیص استعدادی که در آن به کار رفته، خواهید داشت.

من مردی را می‌شناختم که نه سیگار می‌کشید، نه از مواد مخدر استفاده می‌کرد و نه غذاهای چرب می‌خورد. او تا لحظه‌ای که دست به خودکشی زد، بدن سالمی داشت.
«جانی کارسن»



اگر همیشه در پی آموختن چیزهای جدید باشید، هرگز خسته نمی‌شوید. برای آموختن چیزهای جدید، هر روز با خود کلنجار بروید. حتی

اگر چیزی مثل تنظیم ساعت دستگاه ضبط صوت یا تصویر باشد. به انجام کارهای مختلف عادت کنید، به این صورت درمی یابید که با لذتی که در انجام فعالیت هست، در سستی و کاهلی نیست. در مورد مطالبی مانند پرورش بنفشه، که ممکن است علاقه چندانی هم به آن نداشته باشید، تحقیق و مطالعه کنید و یا بعد از اینکه میلیون ها تومان پول و ثروت جمع کردید و قصد دارید نوازنده شوید، به دنبال تحصیل و شرکت در کلاس های موسیقی بروید. برای فعال شدن تصورات و افکارتان، هر هفته یک کتاب مطالعه کنید و رمان های مزخرف را برای زمانی بگذارید که، سوار اتوبوس هستید. به خاطر فعالیت هایی که انجام می دهید، به خود مغرور نشوید و خود را محدود نکنید و به فعالیت ادامه دهید.



۲۳

برای خودتان، یک گروه پشتیبانی تشکیل دهید؛ زیرا در فرازهای زندگی، احساس لذت بیشتری خواهید کرد و در نشیب های آن، کمتر دچار مشکل خواهید شد. اگر گروهی داشته باشید که بتوانید ایده های خود را با آنها در میان بگذارید، در لحظات سخت، زیاد احساس سختی نمی کنید و لحظات خوب، شیرین تر و پرمعنا تر خواهند بود. افرادی را که

می‌خواهید در کنار تان باشند، از میان اعضای خانواده، دوستان، همکاران و یا همکلاسی‌های دانشگاهی خود، پیدا کنید.

افرادی که برای حمایت نیاز دارید، افرادی هستند که به طور هدفمند از کارتان انتقاد می‌کنند و برای بهبود و پیشرفت شما، دیدگاه‌ها و نقطه نظرات جدیدی را پیشنهاد می‌کنند. این افراد، ذاتاً در مورد موفقیت شما نگرانند و یا سعی می‌کنند، با بکار گرفتن توانایی‌هایشان، به شما کمک کنند. از افرادی که همیشه عقایدتان را ستایش می‌کنند، دوری کنید. زیرا نمی‌توان به نظرشان اعتماد کرد.

همچنین از افرادی که کار شما را دست کم می‌گیرند و موفقیت شما را دور از دسترس می‌دانند و تلاش‌ها و کوشش‌هایتان را هدر دادن وقت تلقی می‌کنند، به شدت دوری کنید. چنین افرادی که ایده‌ها و آرزوهایتان را در هم می‌شکنند، طرفدار شما نیستند. این گونه اشخاص، حتی ممکن است بگویند، از صمیم قلب به شما علاقه‌مندند، ولی در حقیقت، می‌خواهند عقاید و نقش خود را تأیید کنند و همه چیز را همانگونه، بدون تغییر، حفظ نمایند. این افراد همگی پوچ، بدبین، بدعق،

دارای دید و تصورات محدود، مخالف تغییر و بدبختانه گاهی اوقات از افراد نزدیک شما هستند.

چند درصد افراد، در بستر مرگ، آرزو می‌کنند که
ای کاش وقت بیشتری را در دفتر کار می‌گذراندند؟
«استفن آر کاوی»



بزرگ‌ترین منابع جهان، انسان‌ها هستند نه اشیاء. انسان‌ها سازندهٔ اهرم، سدها و کامپیوتر هستند. اگرچه، تنها درصد کمی از آنها، خلاق و مخترع می‌شوند، اما این قدرت در همهٔ انسان‌ها به طور بالقوه وجود دارد. دادن فرصت‌های مناسب، یک انسان عاجز را می‌تواند به یک راهنمای شجاع، کارگر کارخانه و حتی به یک توماس ادیسون جدید، تبدیل کند. این فرصت مناسب نه تنها از طریق پیش‌آمدهای اتفاقی، بلکه با ارتباطات از پیش ساخته شده و پرورش یافته، پیش می‌آید.

نکته: فکر نکنید که، شما به تنهایی قادر به انجام همه امور هستید. موفقیتی که نشود آن را با دیگران تقسیم کرد، اصلاً موفقیت نیست.

از خودگذشتگی، کلید خوشبختی است. البته، تا زمانی که تمایل دارید، ابتدا دیگران را نادیده بگیرید، نمی‌توانید خود را نادیده بگیرید.

«نکته ناب»



۲۵

کار آفرینان عاقل، در مورد وقت و انرژی خطر و ریسک می‌کند، نه در

مورد پول. اگرچه داستان‌هایی از پولدار شدن بعضی اشخاصی که تنها یک سکه ۱۰ تومانی، تمام دارایی‌شان بوده، وجود دارد. اما بدانید همه این داستان‌ها توسط اشخاصی که انجام هر کاری را سخت می‌گیرند و زمانی که باید آرام بنشینند و یک فنجان چای بخورند، ناآرام و بی‌قرارند، نوشته شده است.

پول خود را در معرض ریسک قرار ندهید. شما که نمی‌خواهید طلبکاران با

مشت و لگد به در خانه‌تان بکوبند و یا تمام مدت شب به شما تلفن بزنند؟ یک بعد از ظهر، یک هفته و یا یکسال مطالعه، برنامه‌ریزی و ایجاد ارتباط را ریسک کنید. کم‌کم وارد کار شوید و به نفس خود اجازه ندهید که حتی کوچک‌ترین کار را به حال خود واگذارد. عملکردهای توخالی بزرگ و درخشان را به شرکت‌های بزرگی واگذار کنید که هیچ کاری را بهتر از هدر دادن پول انجام نمی‌دهند.

نکته: بدون جهت و هدف، هیچ کاری دوام نخواهد داشت.



۲۶

پول خرج کردن بدون دلیل، سبب ورشکستگی شما خواهد شد. قبل از خرج هر مقدار پول، این سؤال را از خود بپرسید: "آیا با روش‌های اقتصادی‌تر و صرفه‌جویانه، می‌توان به همین نتیجه رسید؟" به یاد داشته باشید که برای کسب پول، کار می‌کنید و زحمت می‌کشید، نه برای لذت بردن از دفترهای کار تجملی و رنگارنگ و یا ماشین‌های آخرین مدل اداره. این قاعده زمانی آشکارتر می‌شود که بدانید دلیل اصلی شکست مشاغل، فقدان نقدینگی می‌باشد که حاصل ضعف مدیریت مالی، بوده است.

بهترین، مطمئن‌ترین و بزرگ‌ترین روش افزایش سوددهی، کاهش هزینه‌های بالاسری و مخارج است.
«نکته ناب»



۲۷

کسانی که به فکر سرپناهی برای روزهای بارانی هستند، خیس نخواهند شد. ایجاد امنیت مالی، تنها دلیل سرمایه‌گذاری و پس‌انداز است. زیرا بدین وسیله همیشه می‌توانید هر کاری را در هر زمان که اراده کنید، انجام دهید و هنگامی که با شکست و بدشانسی مواجه می‌شوید، در مقابل

آن سر فرود نیاورده و تسلیم آن نشوید. عاقلانه و مستمر، سرمایه‌گذاری کنید، تا سرپناه شما به یک قلعه و دژی محکم تبدیل شود.



با از دست دادن مقداری پول، ممکن است چند روزی را به سختی بگذرانید ولی، با از دست دادن قسمتی از روانتان، برای تمام عمر در سختی خواهید بود. همانطور که متخصصین توصیه می‌کنند، مراقب بدن، فکر و نیازهای عاطفی خود باشید، اما نیازهای روحی خود را هرگز فراموش نکنید. اگر چه اغلب نادیده انگاشته شده‌اند، ولی از نیازهایی که ذکر شد، مهم‌ترند. نیازهای روحی در افراد مختلف، متفاوت است: مثلاً، بعضی خدا، بعضی انسانیت و بعضی دیگر هم زندگی را ارزش می‌دانند. سلامت روح از طریق صادق و رو راست بودن نسبت به خود و عقاید و ارزش‌هایی حاصل می‌شود، که به آن باور دارید. کشتن روح، برای افراد پوچ‌گرا، کسانی که به راحتی مصالحه می‌کنند، اجتناب‌ناپذیر است. به خاطر داشته باشید اگر با شمشیر زندگی کنید، به وسیله شمشیر نیز خواهید مرد.



سلامت، باارزش ترین دارایی است. شنیده‌اید و دوباره هم خواهید

شنید - اگر نمی‌خواهید از پول‌هایتان لذت ببرید، پس چرا به دنبال آن هستید؟ افراد سالم بهتر تصمیم می‌گیرند، شادتر هستند و جذاب‌تر به نظر می‌آیند. افرادی که بدن خود را مانند یک معبد، مقدس می‌دانند نه مانند یک کلبه خرابه، خوب می‌خوابند، بعد از استراحت کامل از خواب برمی‌خیزند، ظرفیت بیشتری برای کار کردن و همچنین عمر طولانی‌تری دارند. برای حفظ سلامت و بهبود آن، به نکات زیر توجه کنید:

۱. *غذاها را بنوشید و مایعات را بجوید.* غذاها را کاملاً بجوید،

فیبرهای غذایی را خرد کنید و اجازه دهید بدن شما شیرهای حیاتی و مغذی را مکیده و جذب کند. اگر غذای خود را خوب نجوید، بسیاری از مواد مغذی جذب بدن‌تان نمی‌شوند. بدن، به طور متوسط، ۳۰ تا ۳۵ درصد مواد مغذی غذا را جذب می‌کند. غذای جویده شده را در دهان خود خوب بگردانید تا با بزاق دهان مخلوط شود و سریع‌تر هضم و جذب شود. علاوه بر این، با این کار، شما مغز را تحریک می‌کنید که به معده، پیغام دهد که شیره غذایی در راه است، نه مواد نشاسته‌ای و پروتئینی. در غیر این صورت، معده شما برای پذیرفتن مواد غذایی آماده نمی‌شود.

۲. از غذاهایی با ترکیبات فیبردار، آبدار و مغذی استفاده کنید، تا معده شما قادر به هضم و جذب مؤثر آنها باشد. اگر می‌خواهید بین دو غذا که دارای طعم یکسان، مقدار کالری یکسان و مقدار مواد معدنی مغذی متفاوتند، یکی را انتخاب کنید، انتخاب، آسان است. از آنجایی که ۸۰ درصد بدن از آب تشکیل شده، از مواد آبدار مثل میوه‌ها و سبزیجات، استفاده کنید.

از غذاهای فیبردار نیز، استفاده کنید. اگر چه آنها مواد مغذی ندارند، ولی باعث تمیز شدن سیستم گوارشی شما می‌شوند. همچنین این مواد، همانند اسفنج هستند؛ کلسترول خون را که سبب انسداد سرخرگها می‌شود، به خود جذب می‌کنند. فیبرها نوعی پلی‌ساکارید هستند، که در مقابل اسیدها و آنزیم‌ها مقاومت می‌کنند و هضم نمی‌شوند. فیبرهای محلول در آب، یک ماده ژله مانند را در دستگاه گوارشی تشکیل می‌دهند که باعث سفت شدن کلسترول و عدم جذب دوباره آن می‌شود. اما فیبرهای غیرمحلول در آب، همانند یک جارو، همانطور که در بالا ذکر شد، عمل می‌کنند. یعنی زمان گذر مواد غذایی را در روده‌ها، کاهش می‌دهند، و آنها را تمیز نگه می‌دارند. (برای مثال، باعث می‌شوند که شما بیشتر به دستشویی رجوع کنید.)

بدن، پروتئین‌ها، چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها را به صورت‌های مختلفی هضم می‌کند. غذاهای نشاسته‌ای مانند (برنج، سیب‌زمینی، نان و غیره) برای هضم، نیاز به ماده هضم کننده قلیایی دارند. غذاهای پروتئینی مانند (گوشت، لبنیات، میوه‌های مغزدار و دانه‌ها)، برای هضم، نیاز به ماده اسیدی دارند. از نظر شیمیایی، مواد اسیدی و قلیایی یکدیگر را خنثی می‌کنند و مواد غذایی را هضم نشده باقی می‌گذارند. مواد غذایی هضم نشده، امکان تخمیر توسط باکتری‌ها و تجزیه را فراهم می‌کند و بیش از حد، باعث هضم‌کنندگی و تولید گاز می‌شوند.

۳. کمتر بخورید تا بیشتر زندگی کنید. عمل هضم به انرژی نیاز دارد و باعث فرسایش بدن می‌شود. همانطور که مرتاض‌ها می‌گویند: "یک چهارم معده خود را با غذا و نصفی از حجم باقیمانده آن را، با آب و نصفی را هم، با هوا پر کنید." اگر در خوردن زیاده‌روی کنید، فکر و بدنتان خوب کار نخواهد کرد.

۴. با معده خالی، میوه بخورید. میوه‌ها زود جذب خون می‌شوند. میوه‌ها کمترین انرژی را برای هضم نیاز دارند و در عوض، به شما انرژی خوبی می‌دهند. میوه‌ها، همان ابتدا در معده هضم نمی‌شوند، بلکه این عمل در روده‌ها انجام می‌شود. میوه‌ها ابتدا به معده می‌روند و بعد از چند

دقیقه به روده‌ها منتقل می‌شوند و در روده‌هاست که قند آنها آزاد می‌شود. ولی اگر در معده‌تان مواد نشاسته‌ای و گوشت هم وجود داشته باشد، میوه‌ها همان‌جا گیر افتاده و تخمیر می‌شوند (مانند مواد فاسد).

۵. بیش از نیاز بدن پروتئین مصرف نکنید. بدن، پروتئین را مانند چربی و کربن از دست نمی‌دهد. بلکه، ممکن است مقدار کمی از آن را از طریق عمل تنفس و مدفوع از دست بدهد. به خاطر داشته باشید که شیر مادر فقط ۲/۳ درصد پروتئین دارد و این، دقیقاً همان مقداری است که بدن نوزاد در حال رشد، نیاز دارد.

۶. مصرف لبنیات را کم کنید. شیر گاو با بدن گاو سازگارتر است، تا بدن انسان. شیر، تشکیل یک ماده مخاطی می‌دهد که داخل روده کوچک به هر چیزی می‌چسبد، سفت می‌شود و ایجاد انسداد می‌کند. به این دلیل که، تنها بعضی از نوجوانان قادر به سوخت و ساز (متابولیسم) پروتئین شیر گاو هستند. کازئین، عمده‌ترین پروتئین، در شیر گاو است که سوخت و ساز بدن گاو به آن نیاز دارد. در نوزادان، بیشتر از ۵۰ درصد کازئین هضم نمی‌شود. در مقابل، لاکتال بومین، اساسی‌ترین پروتئین، در شیر انسان است که به راحتی در بدن نوزادان هضم می‌شود.

۷. از کشیدن سیگار، خودداری کنید. تنها ایرادی که در مورد این راهنمایی وجود دارد، این است که، افرادی که عمر طولانی تری دارند به نسبت کسانی که در عنفوان جوانی در اثر مصرف سیگار می‌میرند، باید مالیات بیشتری بپردازند و ممکن است دفعات بیشتری هم دچار برق‌گرفتگی شوند.

۸. نوعی نرمش را برای اوقات بیکاری خود انتخاب کنید و کم‌کم آن را جزئی از برنامه روزانه خود قرار دهید. نرمش‌های شاد و مفرح همچون، پیاده‌روی، دوچرخه سواری با بچه‌ها، طناب‌بازی، فوتبال، تنیس، قایم باشک، دویدن در کنار ساحل، شنا در دریاچه‌های کم‌عمقی مثل دریاچه ارومیه و استخر را انتخاب کنید. ورزش‌هایی که فقط در آخر هفته انجام می‌شوند، بدترین ورزش‌ها هستند. بدنسازی، باید جزئی از زندگی شما باشد، نه جزء فعالیت‌های جانبی قرار گیرد.

۹. از انجام نرمش‌های سخت که به بدن فشار می‌آورند، بپرهیزید. انجام فعالیت‌های بدنی زیاد و پرفشار، سبب می‌شود که بدن به سختی، به حالت اول خود باز گردد و شما را، بیشتر در معرض سرماخوردگی و دیگر بیماری‌ها قرار می‌دهد (همانطور که دوندگان دو ماراتون، بیشتر از افراد عادی دچار سرماخوردگی می‌شوند). فرض کنید که در حال مبارزه با سرماخوردگی

هستید و همزمان، بدن شما، در حال هضم یک تکه بزرگ گوشت گاو، سیب‌زمینی و سالاد است و در ضمن، باید بیرون از خانه به کار پردازید. در این صورت، از اسید لاکتیک ایجاد شده در معده، احساس ناراحتی و بیماری خواهید کرد. بدن شما انرژی محدودی دارد. ابتدا، مقداری از آن را صرف هضم غذا و بعد در حالتی که بدن ضعیف شده، صرف مبارزه با سرماخوردگی تان می‌کند. در این صورت، دیگر انرژی برای عضلات باقی نخواهد ماند.

**ریسک و مخاطره، جزء لاینفک و ضروری فرصت‌هاست
و بدون آن، زندگی جذابیت و هیجانی نخواهد داشت.**

۱۰. درست قبل از مرحله اضطراب، شروع به نرمش کنید. با نرمش قبل از اضطراب، خون تازه به عضلات رفته و سبب تقویت آنها می‌شود؛ طوری که جریان خون را در عضلات احساس می‌کنید. "نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود"، ضرب‌المتلی است برای بدنسازانی که از استروئید برای دوپینگ استفاده می‌کنند.

۱۱. تقویت بدن، باید تبدیل به الگوی رفتاری و عملی شود. شما باید زمانی را برای بازیابی سلامتی بدن خود در نظر بگیرید. بهترین راه برای تحقق

این امر، بکارگیری الگوی خواب منظم و تنظیم زمان شام، قبل از ۸ شب است. بدین وسیله، به کبد خود اجازهٔ پاکسازی خود و استراحت بدن برای ساخت بافت‌ها را، خواهید داد.

۱۲. بهترین راه برای کاهش ولع شدید به غذا، حذف عادت‌های بدنی و الگوهای غذایی است. اگر از غذاهای مختلف استفاده کنید، عادت‌ها و میل شدید به غذا را از بین خواهید برد. با این عمل، کنترل امیال غذایی را به دست آورده و می‌توانید زمانی که واقعاً گرسنه هستید را، تشخیص دهید.

خوشبختی، با کار گروهی و شبکه‌سازی به وجود می‌آید. از طریق انجام کارهای زیر، به طور دائم یک گروه کاری متشکل از دوستان و همکاران تشکیل دهید: کمک به دیگران برای شناخت قابلیت‌های بالقوهٔ شان و تقسیم افتخار موفقیت‌ها با دیگران، بدون توجه به تعداد افراد.

۱۳. روش درست تنفس را یاد بگیرید. دریافت اکسیژن فراوان برای مغز و بافت بدن، موجب افزایش توان سیستم‌های ایمنی بدن و کنترل بیشتر، روی وضعیت فکر و ذهن‌تان می‌شود. تنفس، همان زندگی است. شاید بتوان، هفته‌ها بدون غذا و روزها بدون آب زندگی کرد، اما بدون اکسیژن، حتی برای چند دقیقه هم زنده نخواهید ماند. اکسیژن، سبب تولید انرژی توسط سلول‌ها

می‌شود. بدون انرژی، سلول‌ها قادر به همانندسازی، ترمیم و یا مبارزه با عفونت‌ها نیستند. اگر تنفس شما عمیق نباشد، در حقیقت، اکسیژن‌رسانی به کل بدن را، کند خواهید کرد.

بی‌جهت نیست که، دستورات دینی، نظامی و حتی پزشکی بر اهمیت تنفس صحیح تأکید دارند. برای تنفس درست، باید عمیقاً و از شکم نفس بکشید، مانند یک جاروبرقی، تمام سموم را از سیستم گردش خون بیرون بکشید. از بینی خود استفاده کرده و نفس عمیق بکشید. سپس نفس خود را برای اکسیژن‌گیری خون، نگه دارید و بدین وسیله، سیستم‌های لنفاوی را فعال کنید. (سیستم لنفاوی ۱۰ برابر سیستم گردش خون است و مسئول دفع مواد زاید از سلول‌ها می‌باشد). همانطور که عمل بازدم را انجام می‌دهید، ضایعات را از طریق سیستم لنفاوی دفع کنید. (نفس عمیق سبب تحریک عضلاتی می‌شود که سبب فعال شدن حرکات لنفاوی می‌شوند). یک نسبت خوب برای دم، نگه داشتن نفس و بازدم ۱:۴:۲ است. بدین معنا که عمل دم به یک شماره، نگه داشتن نفس به ۴ شماره و بازدم به ۲ شماره، انجام شود. نسبت‌های متفاوت، بستگی به تجربه و تمرین شما دارد. به خود فشار نیاورید. سعی کنید، ظرفیت شش‌های خود را به طور طبیعی افزایش دهید.



سادگی نشانه هوش واقعی است. اگر زندگی به اندازه‌ای ساده بود که می‌شد فرمولی برای آن تعیین کرد، شاید فرمولش این بود: الف) از آنچه که می‌خواهیم بشویم، تصویری روشن داشته باشیم. ب) برای اینکه به آن شخصیت دست یابیم، هر روز گامی در جهت آن برداریم. ج) شکست و پیروزی را از هم تشخیص دهیم. د) موفقیت‌ها را بسازیم. یا به گفته آنتونی رابینز، راهنمای انگیزش:

راه موفقیت، شامل این موارد است: اطلاع از میزان درآمد، اقدام کردن، بالا بردن حساسیت و تیزهوشی برای آگاهی از نتایجی که در آینده به آن خواهید رسید و تغییر در رفتارتان، تا زمانی که، به چیزی که می‌خواهید، برسید.

دو فرمول بالا با این ضرب‌المثل ساده‌تر می‌شوند: از کارهای کوچک شروع کنید، اما افکار بزرگ داشته باشید. (جهانی فکر کنید، منطقه‌ای عمل کنید.) این جمله، در مشاغل و جنبه‌های دیگر زندگی هم قابل استفاده است. با اقدام به کارهای کوچک، عمل و فعالیت را ساده‌تر می‌کنید. با "افکار بزرگ"، دیدگاه‌ها و تصورات دراز مدتی برای قدم‌های هر روزه و کوچکتان بنا می‌کنید. با "اقدام به کارهای کوچک و داشتن افکار بزرگ"،

خود را برای شکست خوردن آزاد می‌گذارید و در مورد آن، نگران نمی‌شوید. این آزادی، به این علت است که، شما چیزی به دست نیاورده‌اید که حالا بخواهید از دست بدهید. این آزادی، به خاطر انتخاب عقاید و افکاری است که خود را اثبات می‌کنند. با "اقدام به کارهای کوچک و داشتن افکار بزرگ"، تا زمانی که نتوانید راه بروید، نمی‌توانید بدوید.

با انجام کارهای کوچک، عمل و فعالیت را ساده‌تر می‌کنید. با "افکار بزرگ"، دیدگاه‌ها و تصورات دراز مدتی برای قدم‌های هر روزه و کوچکتان بنا می‌کنید.