

اره را تيز كنيد

محمد رضا آل ياسين

www.ketab.ir

سرشناسه	: آل یاسین، محمدرضا، ۱۳۲۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: ارّه را تیز کنید: ضرورت تغییر در هزاره سوم / محمدرضا آل یاسین.
مشخصات نشر	: تهران: هامون.
مشخصات ظاهری	: ۳۰۰ ص.
شابک	: ۹۷۸۹۶۴۶۵۳۸۳۶۸ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: راه و رسم زندگی.
موضوع	: خودسازی.
موضوع	: موفقیت.
رده بندی کنگره	: ۴ الف ۲ / ۲ / ۱۵۸۱ BJ
شماره کتابخانه ملی	: ۱۰۹۹۵۶۹



انتشارات هامون

خیابان ۱۲ فروردین جنوبی - کوچه بیژن - پلاک ۲ - واحد ۳
 تلفن: ۶۶۴۸۸۳۸۰ - تلفکس: ۶۶۹۷۳۸۶۶ - همراه: ۰۹۱۲۲۳۷۱۵۶۶

ارّه را تیز کنید

تألیف و گردآوری: محمدرضا آل یاسین

ویراستار: مونا آل یاسین

حروفچینی: فروغ

چاپ اول: ۱۳۸۷

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

تمام حقوق محفوظ است.

شابک: ۸-۳۶-۶۵۳۸-۹۶۴-۹۷۸-۹۷۸-۹۶۴-۶۵۳۸-۳۶-۸ ISBN: 978-964-6538-36-8

قیمت: ۲۷۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷ مقدمه
۱۳ فصل اول : ضرورت تغییر در هزاره سوم
۱۷ هر روز یک گام به جلو
۲۱ اهمیت ذهن باز
۲۷ فصل دوم : چنانچه خود را تغییر دهید، زندگیتان تغییر می‌کند
۳۰ تغییر گرایش‌ها، عادات و رفتار
۳۳ آزادی انتخاب
۳۴ ۱- خودآگاهی
۳۶ تربیت خودآگاهی
۳۹ ۲- نیروی وجدان
۴۰ تربیت وجدان
۴۲ ۳- نیروی اراده
۴۳ تربیت اراده
۵۷ فصل سوم : برسید، برسید، برسید
۶۳ فصل چهارم : «بهترین» را در راه «خوب» قربانی نکنید
۶۵ روابط گرم خانوادگی را به خاطر پیشرفت شغلی تباه نکنید
۶۷ تندرستی‌تان را به خاطر پیشرفت شغلی تباه نکنید
۶۹ چگونه به موفقیت همه جانبه برسیم
۷۳ فصل پنجم : بدن چند میلیارد دلاری شما
۷۶ استراحت

- ۷۸..... ورزش
- ۸۰..... خوردن و آشامیدن
- ۸۰..... حذف سیگار
- فصل ششم : چگونه با قلبتان به عنوان شریکی پر منفعت همکاری کنید
- ۸۱.....
- ۸۴..... کارهای مفید
- ۸۵..... کارهای مضر
- ۸۵..... اشتغال به کاری که به آن علاقه ندارید به قلبتان فشار می آورد..
- ۸۷..... بلند پروازی به قلب فشار می آورد
- ۸۹..... کارهای فوری به قلب فشار می آورد
- ۹۰..... امروز و فردا کردن به قلب فشار می آورد
- ۹۳..... فصل هفتم : توجه به کیفیت، و نه کمیت
- ۹۵..... کیفیت یعنی لامپ سوخته نداشته باشید
- کیفیت یعنی پشه، مگس، سوسک و موش در محیط کارتان وجود نداشته باشد
- ۹۶.....
- ۹۸..... کیفیت یعنی شیر آب چکه نکند
- ۹۹..... کیفیت یعنی به اعتبارتان لطمه نزنید
- ۱۰۱..... کیفیت یعنی گوشی تلفن قبل از سومین زنگ برداشته شود
- ۱۰۲..... کیفیت یعنی هر نامه‌ای به سرعت پاسخ داده شود
- ۱۰۳..... کیفیت یعنی چیزهای زائد را دور بریزید
- ۱۰۴..... کیفیت یعنی چفت درها را روغنکاری کنید
- ۱۰۵..... کیفیت یعنی از تلفن و سایر لوازم به دقت نگهداری کنید

- فصل هشتم : هوشمندانه کار کنید، نه سخت‌تر..... ۱۰۷
- به رقبایان احترام گذارید و از دشمنان دوست بسازید..... ۱۱۶
- مشتری رئیس است..... ۱۲۱
- با مشتری سخت‌گیر با ملاحظه رفتار کنید..... ۱۲۳
- مشتری چه انتظاراتی دارد..... ۱۲۴
- فصل نهم : استفاده بیشتر از حواس پنجگانه..... ۱۲۷
- ۱- دیدن..... ۱۲۷
- ۲- گوش کردن..... ۱۳۰
- ۳- چشیدن و بوییدن..... ۱۳۶
- ۴- لمس کردن..... ۱۳۹
- فصل دهم : نقش عشق در ارتقاء کیفیت زندگی..... ۱۴۵
- فصل یازدهم : شادمانی کیفیت زندگی را ارتقاء می‌دهد..... ۱۵۵
- ۹ راه بهتر برای شادمانه زیستن..... ۱۵۸
- ۱- زندگی‌م‌وقتی تغییر می‌کند، که من تغییر کنم..... ۱۵۸
- ۲- ذهن و قلبان را بهترین سرمایه زندگی تلقی کرده و اندوخته‌هایشان را افزایش دهید..... ۱۵۹
- ۳- تصویری که از خود بر ذهن دارید بسیار مهم است..... ۱۶۱
- ۴- از تعریف و تحسین دیگران غافل نشوید..... ۱۶۲
- ۵- بیخش و فراموش کن..... ۱۶۳
- ۶- کامل بودن گران تمام می‌شود، اشتباه بازخوردی ارزشمند است..... ۱۶۴
- ۷- تو همانی که بدان می‌اندیشی..... ۱۶۶

- ۱۶۷-۸- شکست را یک فرصت تلقی کنید.....
- ۱۶۹-۹- به نعمت‌هایی که از آن برخوردارید توجه کنید.....
- ۱۷۱- فصل دوازدهم: استرس کیفیت زندگی را کاهش می‌دهد.....
- ۱۷۹- طمع و استرس.....
- ۱۸۰- پول و استرس.....
- ۱۸۲- به قضاوت‌های ناآگاهانه دیگران بی‌اعتنا باشید.....
- ۱۸۴- از انجام کارها در آخرین مهلت خودداری کنید.....
- ۱۸۷- با یک دست چند هندوانه بر ندارید.....
- ۱۸۸- پیش از آن‌که «بله» بگویید، «نه» گفتن را یاد بگیرید.....
- ۱۹۰- از مبادله اخبار و رویدادهای منفی خودداری کنید.....
- ۱۹۱- دستورالعمل کاهش سریع استرس.....
- ۱- بکوشید از هر مجالی برای خوشحال شدن استفاده کنید..... ۱۹۱
- ۲- تصویری را که از خود بر ذهن دارید بهبود بخشید..... ۱۹۲
- ۳- از یاد نبرید که در موقعیت‌های تنش‌زا ضرورت ندارد به همان اندازه که می‌پرسید بدانید..... ۱۹۳
- ۴- به بالا رفتن ادامه دهید..... ۱۹۴
- ۵- فریاد بزنیید..... ۱۹۵
- ۸- خنده استرس را نابود می‌کند..... ۱۹۸
- فهرست منابع..... ۲۰۰

مقدمه

در عصر فناوری و ماهواره و ارتباطات و دهکده جهانی همه چیز به سرعت در حال تغییر است. برای رویارویی با چالش‌های جدید ضرورت دارد پیوسته اطلاعات، دانستنی‌ها و مهارت‌هایتان را به روز کنید و برای جذب عقاید و آرمان‌های تازه آمادگی داشته باشید و با سرعت عمل و بسیار هوشمندانه آنها را در میدان عمل بیازمایید. در غیر این صورت از قافله عقب می‌مانید.

به طور کلی مردم به چهار دسته تقسیم می‌شوند: آنهایی که موجب می‌شوند تغییر اتفاق بیفتد؛ آنهایی که تغییر برایشان اتفاق می‌افتد؛ آنهایی که به تماشای تغییرات می‌نشینند و آنهایی که حتی نمی‌دانند تغییراتی در حال رخ دادن است. این کتاب شما را آماده می‌کند تا با ارتقاء بزرگترین توانایی‌ها و سرمایه‌های زندگیتان در زمینه‌های مادی، ذهنی، معنوی، عاطفی و اجتماعی در گروه اول قرار بگیرید. یعنی به جای پیروی از الگوهای فرسوده و از کار افتاده و تحمل رنج و زحمت فراوان و صرف زمان طولانی، هر از چند گاهی دست از کار بکشید و درباره اندیشه‌ها، رفتار و گفتار‌تان درنگ و تأمل کنید. فقدان‌ها، کاستی‌ها و کمداشت‌های خویش را

بشناسید، این خلاء را پر کنید و در جهت اثر بخشی و بهینه‌سازی اوضاع و شرایط زندگیتان گام بردارید.

در عصر اطلاعات و ارتباطات، کامپیوتر در تمام اجزای زندگی ما نفوذ کرده است. از اسباب بازی بچه‌ها گرفته تا پیشرفته‌ترین ابزارها و تجهیزات علمی تحت سیطره کامپیوتر است. ما برای استفاده بهتر و اثربخش‌تر از کامپیوتر، هر از چندگاهی قابلیت آن را ارتقاء می‌دهیم. در صورتی که برای جذب اطلاعات و مهارت‌های تازه و ارتقاء کامپیوتر ذهنمان بی‌تفاوتیم. بسیاری از ما هنوزم که هنوز است، در بسیاری جهات از الگوهای منسوخ گذشته استفاده می‌کنیم و ندانسته از سرعت تلاشمان می‌کاهیم، در واقع بین آنچه انجام می‌دهیم و آنچه می‌توانیم انجام دهیم شکاف بزرگی وجود دارد. زیرا به سرعت عمل، هوشمندی و اثربخشی روش‌های جدید و بهینه توجهی نداریم و از این واقعیت بی‌خبریم که انتخاب شیوه کار از میزان تلاش و نیرویی که صرف آن کار می‌شود مهم‌تر است و ما را زودتر به اهدافمان می‌رساند. نقل ماجرای زیر که از کتاب: «هفت عادت مردمان مؤثر» برداشت شده صدق گفتارم را گواهی می‌کند:

روزی هنگام عبور از جنگلی با فردی برخورد کردم که با رنج و زحمت فراوان درختی را اره می‌کرد از او پرسیدم: «ببخشید، ممکن

است پرسم سرگرم چه کاری هستید.» بی‌صبرانه پاسخ داد: «می‌بینید که مشغول اره کردن این درختم.» گفتم: «خیلی خسته به نظر می‌رسید، چه مدت است که مشغول اره کردن هستید؟» گفت: «بله، همین طور است، دیگر نفسی برایم باقی نمانده، بیشتر از پنج ساعت است که یک نفس کار می‌کنم.» پرسیدم: «از ظواهر امر مشخص است که در این پنج ساعت کارتان پیشرفت چندانی نکرده، فکر نمی‌کنید که بهتر است چند لحظه‌ای تأمل کرده و پس از تیز کردن اره، کارتان را ادامه دهید. یقین دارم که سریع‌تر پیش خواهید رفت.» مرد هنر هنر گفت: «خودتان می‌بینید به شدت مشغول قطع این درختم، و برای تیز کردن اره وقت ندارم.»

ماجرای فوق به روشنی گرایش‌های ما را نسبت به زندگی توصیف می‌کند. چنانچه گفته شد بین روش‌های کنونی ما برای اداره کار و زندگی و روش‌های خردمندان، نوین و اثر بخش فاصله و خلاء بزرگی وجود دارد. در نتیجه بخش قابل توجهی از وقت و نیروی ما در مسیری سنگلاخ، ناهموار و پریچ و خم هرز می‌رود.

از آن گذشته نمی‌دانیم که برای نقش‌های متفاوت زندگیمان چقدر وقت بگذاریم و چگونه بین آنها توازن و رابطه مثبت برقرار سازیم. چگونه اهدافی را که کیفیت زندگی‌مان را بهبود می‌بخشد تعیین کرده و آنها را جامه عمل بپوشانیم. چطور در لحظه‌های

تصمیم‌گیری از شیوه‌های درست و اثربخش استفاده کنیم و برای انجام آنها به ترتیب اولویت، دانش مدیریت زمان را به کار گیریم.

برای استفاده بیشتر از این کتاب ضرورت دارد که در عمق و ژرفای مطالب آن فرو رویم و آمادگی داشته باشیم که رویدادها، برنامه‌های ذهنی، انگیزه‌ها، دستاوردها و جنبه‌های مختلف زندگیمان را مرور و بررسی کنیم و پس از درون‌نگری و خودکاوی، در اوضاع و شرایط و برنامه‌هایمان تجدید نظر کنیم؛ هر روز را روزی دیگر و تولدی دیگر تلقی کنیم؛ با نگاهی متفاوت به آن بنگریم؛ درد و رنج و احساس خشم و کینه و عداوت دیروز را به امروز تسریع ندهیم. و هر روز صبح به قول سهراب سپهری: «پشت دانایی اردو بزنیم/ دست در جذبۀ یک برگ بشویم و سر خوان برویم/ صبح‌ها وقتی خورشید در می‌آید، متولد شویم/ هیجان‌ها را پرواز دهیم.» اگر به طور عمیق جذب این خودآگاهی شویم، تحول ذهن، دیدگاه‌ها و شیوه زندگیمان قطعی خواهد بود.

حال که به طور اجمالی با مطالب این کتاب آشنا شدید، بد نیست صادقانه به چند نمونه از نقاط ضعف خود که نیروی مولدتان را تلف می‌کند اشاره کنید و بگویید که این نارسایی‌ها تا چه اندازه بر عملکرد شما و در عقب‌نگه‌داشتن‌تان مؤثر بوده است. هنگام توجه به توصیه‌های مندرج در بخش‌های مختلف، به این نکته

ازه را تیز کنید □ ۱۱

عنایت داشته باشید که این نوشتار دو هدف را دنبال می‌کند. نخست شما را بر می‌انگیزد که به ضرورت ارتقاء تمام ابعاد وجودتان پی ببرید و دوم یاریتان می‌کند تا ببینید مسایل احتمالی‌تان در کجاها هستند و چگونه می‌توان آنها را برطرف کرد.

www.ketab.ir