

برنامه ریزی سلاقی

روش های کار ریزی جهت رسیدن به موفقیت های نامحدود
در مدت زمانی محدود با روش های کار آفرینی

نویسنده:

بیتا سلطانی مرگانه



انتشارات آردن

سرشناسه

: سلطانی لرگانی، بیتا، ۱۳۵۶

عنوان و نام پدیدآور

برنامه‌ریزی شلاقی، روش‌های کاربردی جهت رسیدن به موفقیت‌های
نامحدود در مدت زمانی محدود با روش‌های کارآفرینی / نویسنده: بیتا

مشخصات نشر

: تهران، آرون، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری

: ۷۴ ص. مصور.

شابک

: ۱ - ۵۳۳ - ۲۳۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸.

وضعیت فهرست‌نویسی

: فیپا.

زبان

: روش‌های کاربردی جهت رسیدن به موفقیت‌های نامحدود در مدت زمانی
محدود با روش‌های کارآفرینی

موضوع

: موفقیت - برنامه‌ریزی - جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع

: Success - planning - psychological aspects

رده‌بندی کتاب

: ۱۳۹۶ س ۸ م ۶۳۷ / BF

رده‌بندی دیویی

: ۱۵۸ / ۱

شماره کتابخانه ملی

: ۵۰۳۲۰۳



انتشارات آرون

برنامه‌ریزی شلاقی

روش‌های کاربردی جهت رسیدن به موفقیت‌های نامحدود
در مدت زمانی محدود با روش‌های کارآفرینی

نویسنده: بیتا سلطانی لرگانی

ناشر: انتشارات آرون

چاپ اول: ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۲۰۰ نسخه

۱۲۰۰۰ تومان

نشانی: میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان وحید نظری - نرسیده به خیابان منیری جابود

تلفن: ۵۱ - ۶۶۹۶۲۸۵۰

پلاک ۱۰۵ - واحد ۳

وبسایت: www.Arannashr.ir

ایمیل: Arannashr@yahoo.com

فهرست

مقدمه ۹

پیشگفتار ۱۱

بخش اول

فصل اول: چرا؟ چگونه؟ ۱۷

فصل دوم: بازی برنامه‌های تان تاکنون ۲۵

فصل سوم: سرک بر داشته‌ها ۳۵

فصل چهارم: چراغ‌ها ۴۱

فصل پنجم: طراحی نشه‌ها ۴۹

فصل ششم: عادت‌های جادویی ۵۳

فصل هفتم: اقدام ۶۱

بخش دوم

برنامه‌ریزی به روش افراد موفق ۶۵

بخش سوم

رویاهای خود را دنبال کنید ۷۱

مقدمه

سلام دوستان، شما را می‌شناسم، شاید درباره شخصیت شما چیزی ندانم، یک چیز را خوب می‌دانم اینکه شما تصمیم گرفتید جزء ۳٪ برتر جامعه باشید. شما تصمیم گرفتید، غیرممکن را ممکن کرده و با یک برنامه‌ریزی دقیق، بهره‌کاربردی و استفاده درست از زمان خود به اهدافتان، دست یابید.

در این کتاب به شما نشان داده خواهد شد چگونه در عرض چند ماه به خواسته‌هایتان جامه عمل بپوشانید. به این نکته دقت داشته باشید رمز موفقیت در بسیاری از افراد که امروزه حرفی برای گفتن دارند این است که:

توانایی در تنظیم کردن امور + استمرار تلاش برای رسیدن به هدف

برای جامه عمل پوشاندن به برنامه‌هایتان اینکه فقط برنامه بنویسید کافی نیست، دقت کنید در ابتدا این برنامه‌ریزی باید دارای اصولی باشد و دوم اینکه آنقدر قوی باشد که در شما ایجاد انگیزه کرده و وادار به حرکت کند.

دوستان منم این روش‌ها را دنبال کنید و ببینید با رسیدن شجاعانه به اهداف چه قدرتی در درون شما ایجاد می‌شود. با وجود این، نظرات شما معیاری ارزشمند برای توجه و ارزیابی بر کارهای خود می‌دانم.

برای این منظور می‌توانید از سایت www.Threps.com

@bitasoltani_۳p نویسندگانش را از انتقادات و پیشنهادات خود

بهره‌مند سازید.

با آرزوی بهترین لحظات در زندگی شما.

بی‌تا سلطانی لنگانی

پیشگفتار

ده است دارم راحت و خودمانی با شما آغاز کنم ...

سال‌ها از زمانی که خودم را شناختم درست از زمانی که درک کردم روز فقط بیست و چهار ساعت است و من با حجمه‌ای از کار روبرو هستم لزوم برنامه‌ریزی درست و موثر را در زندگی‌م حس کردم.

وقتی تازه به مدرسه می‌رفتم و معلمون می‌گفت باید تکلیف را انجام بدید و درسهاتون را بسونید برای امتحان فردا هم آماده بشید را هیچوقت یادم نمی‌ره، از استرس اینکه کارمامو به موقع انجام ندم و نتونم برای امتحان فردا آماده بشم به هوش‌ی که به خانه برمی‌گشتم بدون هیچ استراحتی سراغ کیفم می‌رفتم و شروع به انجام تکالیفم می‌کردم از اون طرف هم تا صبح خواب کلاس و مدرسه ... می‌دیدم.

الان که به اون روزها فکر می‌کنم می‌بینم ضمن اینکه چه زود گذشت در عین حال چقدر سخت گذشت، می‌دونید چرا؟

من اصلاً از لحظه‌های زندگی‌م و بزرگ شدنم و درس خوندم و ... لذت نبردم.

راهنمایی... دبیرستان... دانشگاه...، دانشگاه که دیگه جالب‌تر هم شده بود چون باید کار هم می‌کردم حالا دیگه از اینکه فقط یک دانشجوی صرف، که کار و وظیفه‌ای جز درس خواندن نداره خارج شده بود... حالا وظایف دیگه‌ای هم داشتم که باید در مقابلشون پاسخگو می‌بودم.

از این جای زندگی به بعد بود که کم‌کم فهمیدم ارزش زمان چقدر می‌تونه مهم باشه... می‌آزمی از هر ثانیه‌اش چقدر می‌تونه بهره‌بره یا نه برعکس آن به راحتی از دست بده و به بطلالت بگذرونه.

آرام و آرام تأثیر برنامه‌ریزی را فهمیدم و ارتباط نزدیکی که بین برنامه نوشتن و زمان هست برام ملموس‌تر شد. اما دچار افت‌وخیز شدیدی شدم با خیلی‌ها صحبت می‌کردم برنامه همه را یادداشت می‌کردم و قسمت‌هایی که فکر می‌کردم برای من هم می‌تونه مفید باشه مانند نکات کاربردی برای خودم حفظ می‌کردم تا روزی بتونم از آن استفاده کنم.

هرچی که می‌گذشت متوجه شدم که من در نوشتن برنامه و اجرا نکردن، یک استاد حرفه‌ای شده بودم... سرخورده از عدم اقدامات و افت انگیزه شدید برای ادامه راه... ماحصل تمام آن روزهایی بود که پشت سر گذاشتم.

خیلی با خودم کلنجار رفتم منابع زیادی را مطالعه کردم خلاصه اینکه به این نتیجه رسیدم واقعاً بشینم درست فکر کنم چرا قادر به اجرا مطابق برنامه ریزی هام نیستم، وقتی تصمیم گرفتم با خودم روراست باشم به موارد جالبی رسیدم که هم برام اهمیت داشت هم بسیار می را تو فکر برد... و سوالات زیادی را باهاشون مواجه شدم که می بایستی براسون جواب منطقی و قابل اجرا می آوردم.

نتیجه ای که من به اون رسیدم:

- اول - دلیل یکسری ضعفها و نماندن های درون خودم بود که باعث می شد برنامه هایی که می نوشتم کاربردش نداشت.
- دوم - برنامه ریزی هر شخصی مربوط به خودش است و به هیچ عنوان برای نفر دوم کاربردی نیست.
- سوم - عدم مهارت در برخی حوزه ها.
- چهارم - ناتوانی در مدیریت زمان.

پنجم - اتلاف وقت برای موارد بی‌اهمیت و...

ششم - نداشتن برنامه‌ریزی مؤثر و بدون انعطاف.

هفتم - عدم پایبندی به برنامه جهت اجرا.

هشتم - عدم باور اینکه من هم می‌توانم.

نهم - تشکیر کمال‌گرا بودن.

دهم - فرار داشتن - عدم و تحقق اهدافم در اولویت‌های دوم و سوم...

یازدهم - عدم توازن در چرخه زندگی.

دوازدهم - درگیر شدن با اهدافی که در پیشبرد اهدافم هیچ

تأثیری نداشت.

سیزدهم - توقع بیش از حد از خود داشتن.

چهاردهم - دنیا و آدمها را خیلی جدی گرفتن.

پانزدهم - دلسوز همه بودن.

شانزدهم - رودربایستی با دیگران داشتن.

هفدهم - عدم توانمندی در نه گفتن.

هجدهم - عدم اولویت‌بندی کارهام.

نوزدهم - با دو دست چندصد تا هندوانه برداشتن.

بیستم - واقعاً نمی‌دونستم چی می‌خوام.

وقتی به این جمع‌بندی رسیدم انگار یک نیرویی در من آزاد شده بود. اینجا بود که از خودم پرسیدم واقعاً از کجا شروع کنم؟ سرعت به شکل عجیبی در من بالا رفته بود و درگیر حسی شده بودم که خیلی برام غریب بود.

صدایی به من می‌گفت از جات پاشو... و به صدایی که با تو همراه شده اطمینان کن...

بله درست حس می‌کنم همین‌جا نقطه شروع حرکتیم بود شاید پرسید تو چه سن و سالی... من در دهه سی‌ام زندگی‌م تقریباً روال زندگی‌م شکل دیگه‌ای به خودش گرفت.. حس کردم خیلی به خودم بدهکارم... و تعهداتی به خودم دارم که اجرا نکردم...

از اینجا به بعد بود که ورق زندگی‌م برگشت...

قرار است باهم به یک سفر برویم سفری که در نهایت به شخصیتی که پس از اتمام مسیر به آن دست پیدا می‌کنیم به مراتب بار نتیجه حاصل برایمان ارزشمندتر است. زیرا شما به این جمع‌بندی می‌رسید که برای زنده بودن واقعی می‌بایست عمیق تلاش کرد و اینکه زنده

بودن فقط و فقط، نفس کشیدن نیست بلکه، به این نقطه عطف خواهید رسید آنچه جسم، روح و آنچه که طبیعت در اختیارتان گذاشته همانند ابزاری است که شما نسبت به همه آنها تعهد دارید و بهترین شکل پاس‌گویی به آنچه که در اختیارتان می‌باشد این است که در لحظه از فرصت‌های خود به نحو احسن استفاده کرده

و به اندازه خود جامه عمل بپوشانید.

با دنبال کردن تملّعی که راحت‌ترین راه را برای زندگی انتخاب کرده و حاضر به قبول هیچ چالشی برای بهتر شدن خود نیستند، خود را مانند عقاب اسیر شده تصور کنید. شما به عنوان یک انسان درون خود یک عقاب دارید.

پس لطفاً عقاب درون خود را به پرواز درآورید.