
قدرت برنامه‌ریزی (طرح پرواز)

رسیدن به بهترین نتیجه در کمترین زمان ممکن

نویسنده: برایان تریسی

مدرسندسه	تریزی، برآوان، ۱۹۹۴ - م.
عنوان و نام پندآور	Tracy, Brian
موضوعات نشر	قدرت برنامه‌ریزی (طرح پرواز): رسیدن به بهترین نتیجه در کمترین زمان ممکن/ نویسنده برآوان تریسی؛ مترجم فاطمه السادات صادقی.
موضوعات ظاهری	قلم: آسمان علم...، ۱۳۹۰.
شابک	۱۵۲ ص.
وضعیت فهرست نویسی	978-600-92528-0-0
یادداشت	فایا
یادداشت	عنوان اصلی: Flight plan: the real secret of success.
یادداشت	اثر حاضر در سال ۱۳۸۷ با عنوان "برنامه پرواز: چگونه بهتر و سریع‌تر از آنچه تاکنون تصور کرده‌اید به هدف خود دست یابید" توسط نشر البرز منتشر شده است.
یادداشت	نشر آسمان علم، پدیده دانش، تحسین، آخرین وصی.
موضوع	موفقیّت
موضوع	صادقی، فاطمه، ۱۳۵۷ - مترجم
رده‌بندی کنگره	BF۴۲۷ / م۸ت۳۴ ۱۳۹۰
رده‌بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره ثبت سندس	۲۴۰۱۷۵۹

شاران آسمان علم

قدرت برنامه‌ریزی (اصح پرواز): رسیدن به

بهترین نتیجه در کمترین زمان ممکن

نویسنده: برآوان تریسی

مترجم: فاطمه السادات صادقی

ویراستار: رقیه فراهانی

نوبت چاپ: هشتم-۹۶

چاپ: باران

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۵۲۸-۰۰۰

مرکزپخش:

قم، بلوار امام خمینی(ره)، میدان شهید زین‌الدین، خیابان شهید قندی، پلاک ۴۷

قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه اول، پلاک ۱۱۲

۰۹۱۹۵۸۷۳۴۷۵۰ - ۰۹۱۹۸۵۳۷۶۸۷ - ۰۹۱۹۵۸۷۳۴۷۶ - ۰۲۵ ۳۶۶۷۲۵۰۶

<http://padidehdanesh.ir>

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست کتاب

۱۳.....	درباره‌ی نویسنده:
۱۳.....	مدیریت و قدرت برنامه‌ریزی
۱۴.....	انرژی‌های پتانسیل خود را برای موفقیت آزاد کنید
۱۷.....	پیشگفتار
۱۷.....	راز حقیقی موفقیت و سرزندگی
۱۹.....	یک کشف بزرگ و ستونی
۲۰.....	زندگی همچون یک سفر است
۲۱.....	به یک برنامه‌ی پرواز احتیاج دارید
۲۱.....	راز اصلی در اقدامات لازم برای رسیدن به موفقیت
۲۲.....	از همین الآن پرواز را شروع کنید
۲۳.....	فصل اول
۲۳.....	هدف و مقصدتان را برگزینید
۲۴.....	نگرش و دیدگاه فراوانی
۲۵.....	مقصد را روی نقشه تعیین نمایید
۲۶.....	شغل و درآمد ایده‌آل
۲۷.....	توانایی‌ها و استعدادهای طبیعی (ذاتی)
۲۸.....	زندگی شخصی ایده‌آل
۲۹.....	هیچ محدودیتی را در نظر نگیرید
۳۹.....	بررسی استقلال مالی - اقتصادی

- اندیشه‌ی بازگشت به‌سوی آینده ۳۰
- چهار شیوه‌ی قدرتمند ۳۱
- هدف‌تان را باور کردنی و ملموس کنید ۳۲
- پیش از دویدن، راه بروید ۳۳
- بررسی مسئله‌ی شایستگی ۳۴
- ایجاد ارزش برای سایر افراد ۳۴
- خوانای کمک کردن به دیگران ۳۵
- فصل دوم** ۳۷
- گزینه‌های پرواز خود را مورد بررسی قرار دهید ۳۷
- همیشه بر تعداد گزینه‌ها تکیه نکنید ۳۸
- گزینه‌های خود را ارتقا دهید ۳۸
- گزینه‌های خوب و تصمیمات بهتر ۳۹
- بهترین نوع استفاده از زمان را تعیین نمایید ۴۰
- هرگز تسلیم نشوید ۴۰
- در پی خواسته‌های خود باشید ۴۱
- تور بزرگی بیندازید ۴۱
- مشاور دلسوز و کارگشای خود باشید ۴۲
- اساس دارایی و ثروت ۴۲
- یک فهرست تهیه کنید ۴۳
- «امید»، هرگز به‌عنوان یک استراتژی تلقی نمی‌شود ۴۴
- قدرت اندیشیدن ۴۵
- فصل سوم** ۴۷
- طرح پروازتان را بنویسید ۴۷

هم به یک معیار و هم به یک روش نیاز دارید..... ۴۸

تعیین هدف به روشی ساده..... ۴۹

فرمول موفقیت تضمین شده..... ۵۰

مرحله‌ی اول: از روش «ده هدف» استفاده کنید..... ۵۱

مرحله‌ی دوم: مهم‌ترین هدف خود را انتخاب کنید..... ۵۲

مرحله‌ی سوم: طرحی را آماده کنید..... ۵۲

مرحله‌ی چهارم: ذهن خود را روی هدف‌تان متمرکز کنید..... ۵۲

اقدام کنید..... ۵۳

باز هم بار دیگر از آینده..... ۵۴

تمرین:..... ۵۵

فصل چهارم..... ۵۹

برای سفر آماده شوید..... ۵۹

مراقب بدترین اتفاق باشید..... ۶۰

برای هر اتفاقی برنامه‌ریزی کنید..... ۶۱

اگر لازم است زود حرکت کنید..... ۶۱

مشکلات کوچک می‌توانند شما را از مسیر خارج کنند..... ۶۲

منفعل نباشید..... ۶۳

فهرستی تهیه کنید..... ۶۳

راه‌های تدارک و آمادگی..... ۶۴

برنامه‌ی دومی را تهیه کنید..... ۶۵

هرگز قوانین مورفی را فراموش نکنید..... ۶۶

برنامه‌ریزی کنید و از قبل آماده شوید..... ۶۶

فصل پنجم	۶۷
با تمام نیرو و انرژی تان حرکت کنید	۶۷
قدم اول را بردارید	۶۸
مهم‌ترین عامل، شجاعت است	۶۹
تا جایی که می‌توانید ببینید، پیش بروید	۷۰
تلاش برای رسیدن به تعالی	۷۰
هرچه بیشتر سرمایه‌گذاری کنید، بیشتر دریافت می‌کنید	۷۱
تمام ساعات کاری مشغول کار باشید	۷۲
فصل ششم	۷۳
برنامه‌ریزی برای غلبه بر اختلال	۷۳
واکنش‌های خود را کنترل کنید	۷۴
مشکلات با قلمرو ارتباط دارند	۷۵
به راه‌حل‌ها بیندیشید	۷۵
سؤال کنید	۷۶
مسئولیت‌پذیر باشید	۷۶
زبان خود را تغییر دهید	۷۷
نیروهای ذهنی خود را رها کنید	۷۸
پرواز به سمت بادهای مخالف	۷۹
انواع بادهای مخالف	۸۰
بادهای مخالف مالی	۸۱
باد مخالف شخصی	۸۲
شگفت‌زده نشوید	۸۳

۸۵.....	فصل هفتم.....
۸۵.....	اصلاحات را مداوم انجام دهید.....
۸۶.....	بررسی توانمندی‌های رهبری.....
۸۶.....	مهم‌ترین خصوصیات رهبری.....
۸۷.....	زندگی مجموعه‌ای از آزمون‌هاست.....
۸۷.....	نحوه عملکرد رهبران در بحران.....
۸۸.....	حقایق را جمع‌آوری کنید.....
۸۹.....	مهم‌ترین کار.....
۸۹.....	قبل از هر کاری بنویسید.....
۹۰.....	رمز پیروزی.....
۹۱.....	بررسی اصلاح مسیر.....
۹۲.....	در مقابل جاذبه‌ی منطقه‌ی امن و راحت، مقاومت کنید.....
۹۲.....	پایدارترین عامل، تغییر است.....
۹۳.....	کنترل ذهن خود را به دست بگیرید.....
۹۴.....	چگونه فرد انعطاف‌پذیری باشیم.....
۹۵.....	آزادی انتخاب و عملکرد.....
۹۷.....	فصل هشتم.....
۹۷.....	سرعت یادگیری و پیشرفت خود را بیفزایید.....
۹۸.....	دارایی‌های نامرئی شما.....
۹۸.....	پر درآمدترین هوش‌ها.....
۹۹.....	پدال گاز را با قدرت فشار دهید.....
۱۰۰.....	درس‌هایی را که فرامی‌گیرید، بنویسید.....
۱۰۱.....	رسیدن به پیشرفت شخصی.....

- دارایی‌های عقلی خود را صورت دهید ۱۰۱
- علوم درونی خود را شکل دهید ۱۰۲
- توانایی کسب نتیجه را در خود شکل دهید ۱۰۳
- شانس به سراغ ذهن‌های آماده و برتر می‌رود ۱۰۳
- ۱۰ درصد برتر در حوزه‌ی کاری شما ۱۰۴
- تمام افراد از پایین شروع می‌کنند ۱۰۴
- دستیابی به مهارت ۱۰۵
- زمان در این دنیا ۱۰۶
- خودتان را با یک حرکت سریع و آنی قرار دهید ۱۰۶
- فصل نهم** ۱۰۹
- ذهن توانمند خود را فعال نمایید ۱۰۹
- ذهن فرا هوشیار: بزرگ‌ترین قدرت درونی شما ۱۱۰
- به اوامر دقیق نیاز دارید ۱۱۱
- ذهن فرا هوشیار به صورت پیوسته کار می‌کند ۱۱۲
- ذهن فرا هوشیار به موفقیت و خوشبختی شما کمک می‌کند ۱۱۲
- برای عملکردهای سریع آماده باشید ۱۱۳
- نحوه‌ی فعال کردن ذهن فرا هوشیار ۱۱۳
- بررسی راه‌حل فرا هوشیار ۱۱۵
- بررسی قانون بزرگ ۱۱۶
- فصل دهم** ۱۱۷
- از میانبرها و یا سراب‌های فریبنده اجتناب کنید ۱۱۷
- چیزی در ازای هیچ ۱۱۸
- در حالت پرداختن بها باشید ۱۱۸

- ۱۱۹..... بررسی چهار توصیه برای پرواز
- ۱۱۹..... با واقعیت مواجه شوید
- ۱۲۰..... چشم‌انداز مناسبی پیدا کنید تا بتوانید موفق شوید
- ۱۲۰..... با خودتان صادق باشید و صراحت نشان دهید
- ۱۲۱..... از متخصصان کمک بگیرید
- ۱۲۳..... فصل نهم
- ۱۲۳..... بر برای ترس درونی خود تسلط یابید
- ۱۲۴..... ویژگی شجاعت را در خود شکوفا کنید
- ۱۲۴..... هرچه بیشتر یاد بگیرید کمتر دستخوش ترس می‌شوید
- ۱۲۵..... ترس‌های خود را کاهش دهید
- ۱۲۶..... فهرستی از افکار تأثیرگذار بر رفتار تهیه کنید
- ۱۲۷..... ترس‌های خود را به‌صورت منطقی مورد بررسی قرار دهید
- ۱۲۷..... سؤالات اساسی و پی‌درپی بپرسید
- ۱۲۸..... ویژگی شجاعت را تمرین کنید
- ۱۲۹..... آینده متعلق به شخصی است که در زندگی حرکت کند
- ۱۳۰..... شکوفا کردن شجاعت درون
- ۱۳۱..... فصل دوازدهم
- ۱۳۱..... تا زمان رسیدن به موفقیت مداومت کنید
- ۱۳۲..... عامل نظم شخصی در عمل، مداومت است
- ۱۳۳..... مداومت، معیار موفقیت و پیروزی است
- ۱۳۳..... هرگز تسلیم ناتوانی خود نشوید
- ۱۳۴..... پیوسته به حرکت خود ادامه دهید
- ۱۳۵..... مداومت بزرگ‌ترین سرمایه‌ی هر فرد است

- ۱۳۵..... ناامیدی اجتناب‌ناپذیر است
- ۱۳۶..... مشکلات، ما را می‌آزمایند
- ۱۳۷..... موفقیت همیشه در یک قدمی شکست قرار دارد
- ۱۳۸..... هرگز تسلیم نشوید
- ۱۳۹..... نتیجه‌گیری
- ۱۳۹..... رسیدن به پیروزی و موفقیت تصادفی نیست
- ۱۴۰..... بررسی فرایند قدرت برنامه‌ریزی
- ۱۴۱..... تعریف برنامه‌ریزی، رسالت و اهداف
- ۱۴۱..... رسالت برنامه‌ریزی
- ۱۴۲..... اهداف برنامه‌ریزی
- ۱۴۳..... مدیریت و کنترل استرس در ضمن برنامه‌ریزی
- ۱۴۴..... امتناع از استرس‌های غیرضروری
- ۱۴۵..... بررسی جایگزینی موقعیت‌ها
- ۱۴۶..... قبول مسائلی که نمی‌توانید تغییرشان دهید
- ۱۴۷..... با استرس‌ها سازش کنید
- ۱۴۸..... بررسی راه‌های مقابله با استرس
- ۱۴۸..... آیا از قدرت و مدیریت برنامه‌ریزی برخوردارید؟
- ۱۵۰..... مایلید به چه چیزی تبدیل شوید
- ۱۵۱..... منش و رفتار شایسته مهم‌ترین نکته در امر موفقیت است

درباره نویسنده:

برایان کریس یکی از سخنوران نامدار تجاری و نویسندگان موفق و مشاور و راهنما در امر پیشرفت کاری و شخصی است و هر سال ۲۵۰,۰۰۰ نفر از اطلاعات وی در مورد موفقیت، رهبری و دستیابی به خلاقیت و فروش استفاده می کنند. او بیش از سی کتاب و دهها برنامه شنیداری و ویدئویی دارد. اکثر آثار مکتوب او به زبان های دیگر ترجمه شده است و در ۵۲ کشور جهان مخاطب دارد. او همراه «کمپیل فراپر» کتاب های مربیگری پیشرفته، برنامه ی مربیگری و برنامه ی هدفمند مربیگری را نوشته است. او به بیش از هزار شرکت و بالغ بر ۲ میلیون نفر مشاوره می دهد. ایده های او کاربردی هستند و سریع به نتیجه می رسند. خوانندگان و مخاطبان او با فن ها و راهکارهایی آشنا می شوند که می توانند برای رسیدن به نتایج بهتر از آن بهره گیرند.

مدیریت و قدرت برنامه ریزی

«راندل برن» در کتاب «راز» در مورد تأثیرات قدرتمند تجسم موفقیت و استفاده از قدرت جاذبه صحبت می کند؛ اما بسیاری از مردم متوجه شده اند که هرچند اندیشیدن به خواسته هایشان آغاز خوبی قلمداد می شود، کافی نیست.

برایان تریسی در کتاب «قدرت برنامه‌ریزی» مسیرهای حقیقی دستیابی به موفقیت را معرفی می‌کند. او با استفاده از تصویر «طرح پرواز» و «یک سفر هوایی» به شما کمک می‌کند دستاوردهای خوشبختی و موفقیت خود را برنامه‌ریزی کنید. برایان تریسی خود نیز با استفاده از این اصول از هیچ به اوج رسیده است. این اصول را به ۴ میلیون نفر در ۴۶ کشور یاد داده است. اشخاصی که از فرمول‌های این کتاب بهره می‌گیرند، تغییرات سریع و پایداری را در زندگی خود ایجاد می‌کنند. خبر مسرت‌بخش این است که موفقیت ارتباطی با شانس و انرژی‌های مرموز ندارد. اگر دم هواپیما خوب کار کند، سریع‌تر اوج می‌گیرد. مکان دارد بادهای مخالف موجب تأخیر شوند، اما خلبان با مهارت خود می‌تواند قوانین فیزیکی به مقصد می‌رسد. موفقیت نیز مانند پرواز است. اگر یاد بگیرید چگونه از قوانین و اصول موجود در این کتاب بهره بگیرید، انرژی‌های بالقوه‌ی خود را به کار انداخته، می‌توانید به هدف برسید.

انرژی‌های پتانسیل خود را برای موفقیت آزاد کنید

برایان تریسی در این کتاب نشان می‌دهد چه طور به موفقیت و کامکاری برسیم. به گفته‌ی او زندگی یک سفر است و در آن سفر باید افکار مثبت و خوشایند داشته باشید و به‌طور دقیق بدانید کجا می‌روید. به اهداف و برنامه‌های دقیقی احتیاج دارید تا از جایگاه فعلی‌تان به آن‌جا می‌طلب بروید. اصول فراگیر و واقعی دائمی‌ای وجود دارد که افراد موفق آن‌ها را تراگرفته و به کار برده‌اند. برایان تریسی در دوازده بخش این کتاب به بررسی دقیق آن‌ها می‌پردازد:

- ❖ دقیقاً تعیین کنید چه کسی هستید و چه چیزی می‌خواهید.
- ❖ یک هدف و مقصد آشکار و قابل اندازه‌گیری انتخاب کرده، روی آن تمرکز کنید.
- ❖ برنامه‌های جامع و مفصلی تهیه نمایید که موفقیت‌تان را ضمانت

کند.

- ❖ اعتماد به نفس خدشه‌ناپذیری را در خود ایجاد کنید.
- ❖ به‌طور دقیق کارهایی را که برای رسیدن به هدف باید انجام شود، توضیح دهید.

❖ در مسیر درست حرکت کنید. در مقابل شکست‌ها و موانع و حصارها مقاومت نمایید تا به مقصد و هدف موردنظرتان برسید.

«من به‌عنوان خلبان و مربی پرواز، می‌دانم برنامه‌ی پرواز برای یک سفر موفقیت‌آمیز بسیار انعطاف‌پذیری است. هیچ‌کس به‌اندازه‌ی دوست من «برایان تریسی» از صلابت هدایت شما به سمت یک آینده‌ی روشن برخوردار نیست. کتاب جدید من، راهنمای رسیدن به موفقیت پایدار و اهداف بلند پروازانه را نشان می‌دهد. از این کتاب راه درست حرکت کردن را به سمت آینده را خواهید آموخت.»

دنیس ویتلی^۱

«راز اصلی موفقیت را در کتاب «قدرت برنامه‌ریزی» برایان تریسی پیدا خواهید کرد. متن آن بسیار سلیس و روان است و از هر مرحله به مرحله پیروی می‌کند.»

دکتر تونی الکساندرا^۲